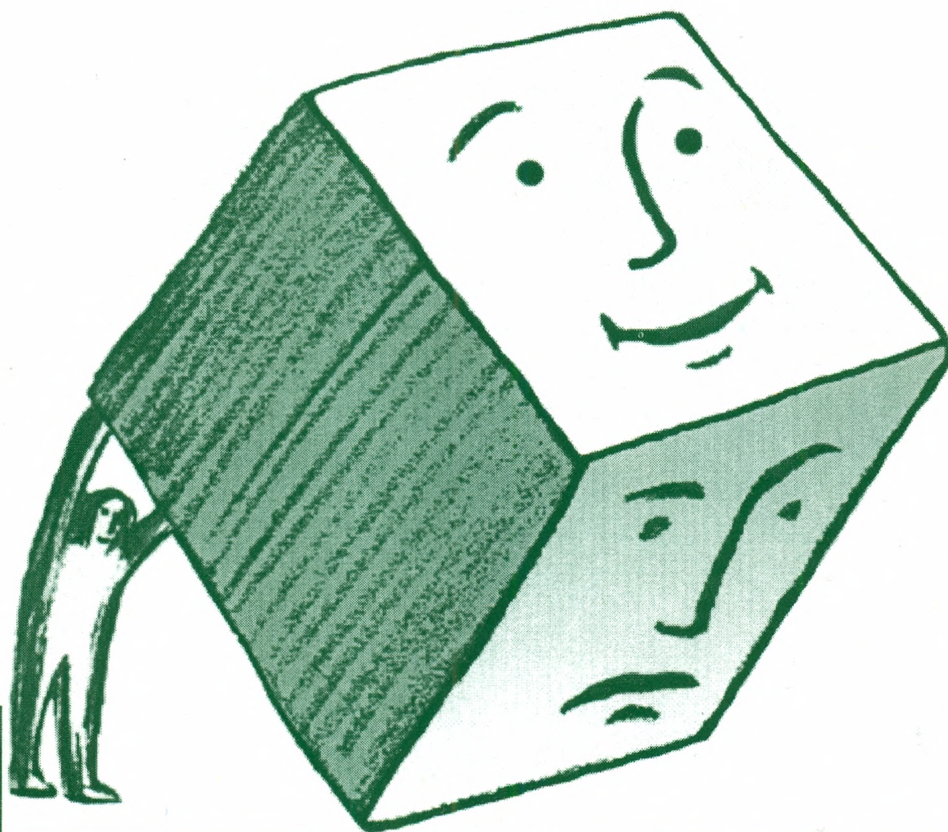
NUOTAIKA PAKLŪSTA PROTUI

Keiskite jauseną keisdami mąstyseną

Dennis Greenberger
Christine A. Padesky



Dennis Greenberger
Christine A. Padesky

NUOTAIKA PAKLŪSTA PROTUI

Keiskite jauseną keisdami mąstyseną

Įžangos žodis Aaron T. Beck

The Guilford Press, 1995



VU Specialiosios psichologijos laboratorija
Vilnius, 2000

UDK 616.89
Gr204

Atsakingasis ir mokslinis redaktorius *Albinas Bagdonas*
Vertė *Miranda Navickienė*
Redagavo *Jolanta Storpirštienė*
Maketavo *Danielius Leilionas*

© The Guilford Press, 1995
ISBN 9986-9357-1-7
© VU Specialiosios psichologijos laboratorija, 2000

TURINYS

LIETUVIŠKO VERTIMO PRATARMĖ

Lietuviškąją knygų rinką užplūdo lengvo žanro pseudomokslinė ir paramokslinė literatūra, siūlanti visokiausius psichinės ir fizinės sveikatos receptus. Kiekvieno amžiaus, o juolab tūkstantmečio pabaigą ženklina ne tik biotechninės pažangos, bet ir tam tikros dvasinės krizės požymiai: pagausėja psichikos sutrikimų, stiprėja domėjimasis misticizmu, okultizmu, astrologija, NSO ir kitomis paranormalybėmis. Priešybė tam vienadieniam šlamštui yra *Nuotaika paklūsta protui*. Pirmiausia ji parašyta gerų kognityviosios (pažinimo) terapijos specialistų (žr. knygos viršelio ketvirtąjį puslapį). Kognityvioji terapija – viena iš šiuolaikinės psichoterapijos atmainų. Tai labai efektyvi daugelio psichikos ligų gydymo priemonė.

Antra, ši knyga – ne lengvas pasivaikščiojimas po iliuzorišką pasaulį. Ji ne tik skaitymui, bet ir aktyviam bei kruopščiam darbui. Tai kliento (medicininės mąstysenos specialistui – paciento) darbinė knyga. Kaip ir kognityviojoje terapijoje, šioje knygoje akcentuojamas kliento aktyvumas. Tik tuomet galimas ir minčių, ir išgyvenimų, ir veiklos kitimas sociališkai pageidaujama ir kliento problemas mažinančia kryptimi.

Trečia, knyga *Nuotaika paklūsta protui* yra puikus priežastinių ryšių paieškos pavyzdys – priešybė dabar užplūdusiam antideterminizmui. Niekas neatsitinka šiaip sau, jūsų nerimas, nuolatinė baimė, liūdesys, depresija, perdėm dažnas pyktis, įkyrus kaltės jausmas irgi turi savo priežastis. Psichikos reiškiniai ir jų nuokrypiai yra daugiapriežastiniai. Vadinasi, tik galimų priežasčių sąsajų suvokimas priartins jus ir prie geresnio savęs pažinimo, o kartu ir savęs valdymo. Knygos autoriai būtent šito ir siekė.

Darbinė knyga negali būti vienkartinė: prie jos turėtumėte vis grįžti. Paūmėjus depresijai, nerimui ar kaltės jausmui, jums bus sunku skaityti šią knygą, nes jūsų protas pajungtas vidinei, beveik tik negatyvių gyvenimo aspektų analizei. Tikroji tiesa apie jus ir jūsų sielos negalavimą klaidžioja netoliese. Psichoterapeutas padės priartėti prie tos tiesos – objektyviau suvokti ir pasaulį, ir save. Gal jau galėsite skaityti šią, šiaip jau gana nesunkią, bet verčiančią dirbti knygą. Toliau tiesos link keliaukite trise – jūs, psichoterapeutas (arba psichologas) ir ši knyga. Knygos lietuviško vertimo leidėjai, kaip ir jos autoriai, neabejoja, jog sėkmė vainikuos pastangas: mažiau suvartosite vaistų (turinčių šalutinį poveikį ir neskatinančių patį žmogų keistis), daug mažiau tikėtini recidyvai (t. y. ligos pasikartojimai), tikėtinas spartesnis gijimas, pagaliau geriau pažinsite save.

Šių eilučių autorius dėkoja Marytei Balaišytei, kurios iniciatyva ši knyga buvo išversta ir 1998 m. rugsėjį Lietuvoje organizuotas pirmasis kognityviosios terapijos praktinis seminaras. Prabėgo daugiau nei metai, kol šią knygą parengėme spaudai (susirašinėjimas su knygos originalo leidykla, redagavimas, korektūra, maketavimas ir pan.). Nors angliškai knyga išleista 1995 m., ji tikrai nepaseno, lygiai kaip nepasikeitė ir psichikos sutrikimų simptomatika.

Knygoje daug darbalapių, pratimų, klausimynų ir šiaip tuščios erdvės. Rašykite savo pastabas visose tuščiose vietose, kai pritrūks darbalapių – jų pasidauginkite. Svarstymai apie jums svarbius ir skausmingus išgyvenimus – baimę, nerimą, liūdesį, neviltį ir pan. – padės tikroviškiau suvokti save ir savo situaciją. Mus domintų ir jūsų nuomonė apie šią knygą – kiek ji jums pagelbėjo, ką joje radote naudinga sau, kokie jos trūkumai, kokios ne taip pavartotos sąvokos ar tiesiog leidėjų nepastebėtos klaidos. Savo pastabas siųskite nurodytu adresu.

Albinas Bagdonas

Specialiosios psichologijos laboratorija
Universiteto g. 3, 903
Vilnius 2734
Telefonas (8 22) 68 72 53
Faksas (8 22) 68 72 90
el. p. spl@fsf.vu.lt
http://www.psd.fsf.vu.lt

ĮŽANGA

Labai retai į rankas pakliūva gyvenimą pakeisti galinti knyga. Būtent tokia yra *Nuotaika paklūsta protui.* D. Greenbergeris ir Ch. Padesky pašalino iš psichoterapijos ne specialistui sunkiai suprantamus dalykus ir parašė lengvai įkandamą vadovėlį tiems, kas nori keistis. Šią knygą daugelį kartų skaitys ir kitiems skaityti rekomenduos terapeutai, pacientai ir savo gyvenimą pagerinti siekiantys žmonės.

Kai šeštojo dešimtmečio pabaigoje ėmiausi kognityviosios terapijos, negalėjau net įsivaizduoti, kad ji taps viena iš veiksmingiausių ir plačiausiai taikomų psichoterapijos rūšių visame pasaulyje. Iš pradžių kognityviosios terapijos tikslas buvo padėti žmonėms įveikti depresiją. Kadangi gydyti depresiją mums gerai sekėsi, domėjimasis šia terapija ėmė didėti. Šiandien kognityvioji terapija – greičiausiai besiplėtojanti psichoterapijos rūšis, kadangi daugelis kontroliuojamų tyrimų parodė, jog šis gydymas veiksmingas ir dažnai greitas.

Per pastaruosius keletą dešimtmečių kognityvioji terapija veiksmingai taikyta depresijos, panikos, fobijų, nerimo, pykčio, streso sukeltų sutrikimų, bendravimo problemų, apetito sutrikimų kamuojamiems, alkoholio ir narkotikų atsisakyti neįstengiantiems ir kitų bėdų varginamiems žmonėms gydyti. Ši knyga moko tų pagrindinių kognityviosios terapijos principų, kuriais remiantis pavyko sėkmingai įveikti išvardytas problemas.

Knyga *Nuotaika paklūsta protui* tikrai taps svarbiu kognityviosios terapijos raidos įvykiu. Dar niekada nebuvo pavykę taip išsamiai ir nuosekliai išdėstyti skaitytojams ne specialistams visų kognityviosios terapijos technikos smulkmenų. D. Greenbergeris ir Ch. Padesky, remdamiesi klinikinio darbo praktika, sukūrė daugybę susiorientuoti padedančių klausimų, užuominų ir perspėjimų, taip pat darbalapių. Tie darbalapiai – tai ir priemonė, ir kelrodis tiems, kas siekia iš esmės pakeisti savo gyvenimą. Knyga reta ir ypatinga. Ja lengva naudotis pačiam, ji tinka terapijai papildyti.

D. Greenbergerį ir Ch. Padesky pažįstu labai seniai: jie mano studentai, bendradarbiai ir draugai. Dirbdami kartu, jie sudaro nepakartojamą talento, patirties ir išsilavinimo derinį. Iš to atsirado ši knyga. D. Greenbergeris – ligoninėje atliekamos kognityviosios terapijos racionalizatorius. Dirbdamas su stacionaro ligoniais, įgudo padėti didelių gyvenimo bėdų kamuojamiems, į savižudybę linkusiems asmenims. Be to, daktaras D. Greenbergeris sugeba numatyti būsimas kognityviosios terapijos raidos linkmes. Jis siekia padaryti kognityviąją terapiją kuo prieinamesnę tiek terapeutams, tiek plačiajai visuomenei. Daktaras D. Greenbergeris – talentingas terapeutas, įgudęs mokytojas ir puikus programų kūrėjas.

Su Christine Padesky dirbame kartu nuo 1982 m. – mokome kognityviosios terapijos viso pasaulio terapeutus. Kadangi apie tai su ja esame kalbėję šimtus valandų, žinau, kad ji kognityviąją terapiją supranta geriau negu bet koks kitas terapeutas. Stebėjau ir žavėjausi, kaip nuoširdžiai, aiškiai ir tiksliai ji užmezga ryšį su klientais. Daktarė Ch. Padesky 1983 m. Newport Beache (Kalifornija) įsteigė Kognityviosios terapijos centrą. Jis tapo pačiu svarbiausiu kognityviosios terapijos mokymo centru vakarinėje JAV dalyje. Dirbdama seminarų instruktore, ji šios terapijos išmokė daugiau terapeutų negu bet kas kitas, išskyrus mane. Ją labai gerbia bendradarbiai. 1992 m. Ch. Padesky buvo išrinkta Kognityviosios psichoterapijos tarptautinės asociacijos prezidente.

Šioje pavyzdinėje knygoje daktaro D. Greenbergerio svajonės ir novatoriškumas susiliejo su daktarės Ch. Padesky nepranokstamais pedagoginiais ir terapiniais sugebėjimais. Kaip mano knyga *Kognityvioji depresijos terapija*, kurią parašiau kartu su Johnu Rushu, Brianu Shaw ir Gary Emery (New York: Guilford Press, 1979), revoliucionizavo terapijos procesą, taip *Nuotaika paklūsta protui* nustatė standartą, kaip kognityviąja terapija turi naudotis pacientai. Išsamūs knygoje pateikiami nurodymai padės pacientams nuosekliau laikytis kognityviosios terapijos principų, taigi pagerinti terapijos kokybę. *Nuotaika paklūsta protui* – veiksmingas įrankis, kuriuo naudodamasis skaitytojas savarankiškai pažins kognityviosios terapijos galią.

Pensilvanijos universiteto
psichiatrijos profesorius
Aaron T. Beck M.D.

PROLOGAS

Moliuskas iš smiltelės sukuria perlą. Smiltelė erzina moliuską. Norėdamas atsikratyti diskomforto, jis atsiriboja nuo smiltelės, apgaubdamas ją apsauginiu sluoksniu, glotniu ir slopinančiu skausmą. Taip susidaro gražus perlas.

Moliuską erzinantis svetimkūnis – tai sėkla, iš kurios išauga nebūtas dalykas. Panašiai ir knyga *Nuotaika paklūsta protui* padės jums iš diskomforto susikurti šį tą vertinga. Gebėjimai, kurių įgysite išstudijavę šią knygą, padės pasijusti geriau. Kai išnyks dabartinės jūsų bėdos, dar ne kartą savo gyvenime naudositės įgytomis žiniomis.

KAIP JUMS KNYGA PADĖS?

Nuotaika paklūsta protui moko metodų, kurie pasirodė veiksmingi kovojant su nuotaikos problemomis, pavyzdžiui, depresija, nerimu, pykčiu, panika, pavydu, kalte ir gėda. Šioje knygoje aprašomos strategijos padeda spręsti sudėtingus santykių klausimus, įveikti stresą, imti geriau save vertinti, bent kiek atsikratyti baimės ir įgyti daugiau pasitikėjimo. Be to, strategijos gali būti naudingos tiems, kurie siekia gyventi be svaigalų arba narkotikų. Knygoje *Nuotaika paklūsta protui* rasite metodų, padėsiančių jums veiksmingai ir greitai keistis.

Šioje knygoje dėstomos mintys priklauso kognityviosios terapijos sričiai. Kognityvioji terapija – tai viena iš sėkmingiausiai besiplėtojančių šiuolaikinės psichoterapijos rūšių. Žodis „kognityvus" reiškia mąstymo procesams, žinojimui ir suvokimui artimus dalykus. Kognityviosios terapijos specialistai pabrėžia su nuotaikomis, elgesiu, fizine patirtimi ir gyvenimo įvykiais susijusių minčių ir tikėjimų tyrimo svarbą. Pati svarbiausia kognityviosios terapijos idėja šitokia: įvykio ar išgyvenimo *suvokimas* labai smarkiai veikia emocines, elgesio ir fiziologines reakcijas.

Pavyzdžiui, jeigu stovėdami eilėje bakalėjos parduotuvėje mąstome: „Mano eilė ateis negreitai, galima atsipalaiduoti", matyt, jaučiamės ramūs. Kūnas atsipalaiduoja, pasitaiko, kad užkalbiname šalia stovintį pirkėją, imame vartyti žurnalą. Tačiau jeigu galvojame: „Parduotuvėje nėra tvarkos. Negerai, kad tokia ilga eilė", turbūt supykstame. Įsitempiame arba nenustygstame vietoje, nuolat žvalgomės į laikrodį arba skundžiamės parduotuvės tarnautojui.

Nuotaika paklūsta protui moko atpažinti mintis, nuotaikas, elgesį ir fizines reakcijas tiek nesvarbiose, tiek svarbiose gyvenimo situacijose. Išmoksite tikrinti įvairių kasdien jus užplūstančių minčių reikšmes ir naudingumą, keisti prie disfunkcinių minčių, elgesio būdų ar santykių su žmonėmis jus prirakinusius mąstymo modelius. Be to, sužinosite, kaip keisti gyvenimą, jei mintys neduoda ramybės ir verčia įveikti įsisenėjusias problemas.

KAIP NAUDOTIS KNYGA

Ši knyga – ne tokia kaip daugelis jūsų skaitytų. *Nuotaika paklūsta protui* moko tokių gebėjimų, kurių reikia esminiams nuotaikų, elgesio ir santykių pokyčiams įgyvendinti. Todėl labai svarbu atlikti kiekviename skyriuje pateikiamus pratimus. Jeigu versite knygą per daug sparčiai, neskirsite pakankamai laiko įgūdžiams įgyti, tai neišmoksite, kaip jais naudotis, kad išspręstumėte savo problemas. Net kai kurie iš pažiūros lengvai įgyjami gebėjimai, pabandžius juos įvaldyti, gali pasirodyti sudėtingesni, negu atrodė.

Jeigu jums šią knygą rekomendavo terapeutas ar koks kitas specialistas, gali būti, kad jis pasiūlė skaityti ją ne iš eilės, o nurodyta tvarka. Nors kiekvienas knygos skyrius gausina žinias ir gebėjimus, kai kuriems žmonėms visai nebūtina skaityti visos knygos. Kiekviename skyriuje yra pratimų, padedančių atskleisti svarbius mokymosi momentus. Knygos pabaigoje esančiame priede rasite papildomų pratyboms skirtų darbalapių. Taigi galėsite juos nusikopijuoti ir prireikus jais naudotis.

Tikimės, kad jūs, kaip ir daugelis tų, kurie išmoko šioje knygoje dėstomų metodų, kada nors, prisiminę į rankas paimti *Nuotaiką paklūsta protui* paskatinusį diskomfortą, pavadinsite jį užmaskuota Dievo dovana, nes kaip tik jis suteikė progą ir motyvą auginti perspektyvą atveriančius perlus. Jie padės džiugiau nugyventi likimo skirtus metus.

1 SKYRIUS

KAIP SUPRASTI SAVO PROBLEMAS

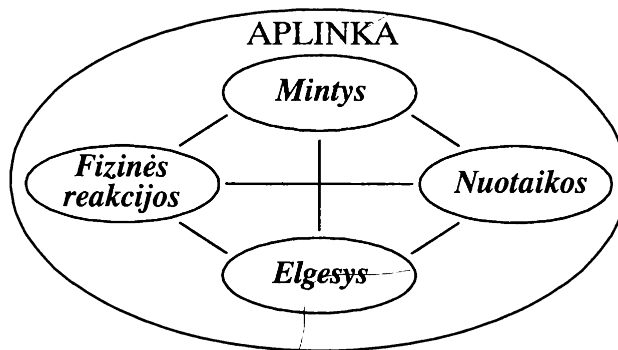
BENAS: *Nepatinka senti.*

Vieną popietę terapeutui paskambino Silvija, 68 metų moteris, nerimaujanti dėl savo vyro Beno. Kadangi *Reader's Digest* leidinyje ji buvo skaičiusi apie depresiją, Silvijai kilo įtarimas, ar tik ne depresija kamuoja vyrą. Pastaruosius šešis mėnesius Benas nuolat skundėsi nuovargiu, nors Silvija girdėdavo jį žingsniuojant po svetainę trečią valandą ryto: Beną kankino nemiga. Be to, ji sakė, kad Benas liovėsi buvęs jai toks nuoširdus kaip anksčiau, dažnai susierzindavo, nebesidomėjo golfu, nebesidžiaugė svečiais ir pats vengė svečiuotis. Kai po metinio sveikatos patikrinimo paaiškėjo, kad Benas visiškai sveikas, jis savo žmonai paaiškino: „Man nepatinka senti, tai bjauru."

Terapeutas paprašė, kad Benas paimtų ragelį. Benas taip ir padarė, tik labai nenoriai. Paprašęs terapeuto neįsižeisti dėl to, kad jis, Benas, nesąs labai geros nuomonės apie vadinamuosius „galvos daktarus", pasakė nenoris eiti pas terapeutą, nes nesąs trenktas, o tik senas. „Ir pats nesidžiaugtumėte, jei būtumėt 71 metų ir jums visur skaudėtų!" Į vieną susitikimą su terapeutu nueisiąs vien tam, kad nusiramintų Silvija, bet turįs viltį, kad tai per daug brangiai nekainuosią, nes esąs tikras, kad iš to nebūsią naudos.

Tai, kaip suprantame savo problemas, turi įtakos tam, kaip jas įveikiame. Benas manė, kad nemiga, nuovargis, irzlumas ir sumažėjęs domėjimasis golfu bei draugais – įprasti senėjimo elementai. Kadangi senėjimas yra tai, ko Benas negali pakeisti, todėl jis ir nesitikėjo, kad kas nors padės jam pasijusti geriau.

Kai bėdų prispirti žmonės kreipiasi į terapeutą, šis visų pirma skatina klientus suprasti savo problemas. Terapeutas teiraujasi apie penkis 1.1 pav. parodytus gyvenimo aspektus: mintis (įsitikinimus, įvaizdžius, prisiminimus), nuotaikas, elgesio būdus, fizines reakcijas ir aplinką (buvusią ir esamą). Prašom atkreipti dėmesį į tai, kad tos penkios sritys viena su kita susipynusios. Jungiamosios linijos rodo, kad kiekvienas žmogaus gyvenimo aspektas veikia visus kitus. Pavyzdžiui, mūsų gyvenimo pokyčiai veikia galvoseną ir jauseną (ir fiziškai, ir emociškai). Elgesio pokyčiai keičia aplinką. Panašiai ir galvosenos pokyčiai veikia



1.1 pav. Penki gyvenimo aspektai
© 1986 Center for Cognitive Therapy, Newport Beach, CA

elgesį, nuotaiką, fizines reakcijas, gali keisti socialinę aplinką. Jeigu suprasime, kaip tos penkios mūsų gyvenimo dalys viena su kita susijusios, gal suprasime ir savo problemas.

Žvilgtelėkime, ką per pirmą susitikimą veikia Benas ir jo terapeutas. Gal išmoksime to, kas padės suprasti Beno problemas. Laukiamajame terapeutą iš karto pritrenkė Silvijos ir Beno išvaizdos skirtumas. Iš rožinio sijono, priderinto atspalvio gėlėtos palaidinės, auskarų ir pusbačių buvo matyti, kad Silvija labai ruošėsi šiam susitikimui. Ji sėdėjo kėdėje tiesi, sveikindamasi su terapeutu viltingai nusišypsojo, guvios akys skaisčiai spindėjo. O Benas, atvirkščiai, sėdėjo susmukęs: nors mūvėjo tvarkingomis golfo kelnėmis ir marškiniais, kairėje smakro pusėje buvo matyti prastai nuskustos barzdos plotelis. Akys liūdnos, su tamsiais nuovargio ratilais. Sveikindamasis su terapeutu, nerangiai ir lėtai atsistojo ir niūriai tarė: „Ką gi, pakliuvau į jūsų nagus vienai valandai."

30 minučių atsargiai terapeuto klausinėjamas Benas pamažu išdėstė savo gyvenimo istoriją. Gavęs

klausimą, iš pradžių giliai atsidusdavo ir atsakydavo trumpai drūtai. Dirbo paštininku 35 metus. Paskutinius 14 metų aptarnavo tą patį rajoną. Išėjęs į pensiją, labai pamėgo golfą, žaisdavo keturis kartus per savaitę su trimis draugais, irgi pensininkais. Benas mėgdavo krapštytis garaže, meistrauti namuose, taisyti dviračius aštuoniems vaikaičiams ir jų draugams. Nuolatos patardavo trims vaikams finansų klausimais, didžiavosi, kad su kiekvienu iš jų gerai sutaria.

Prieš aštuoniolika mėnesių Silvijai diagnozavo krūties vėžį. Ligą nustatė anksti, ir po operacijos bei chemoterapijos Silvija greitai pasveiko, vėžio neliko nė žymės. Kalbėdamas apie jos ligą, Benas kone apsiašarojo: „Maniau, kad jos neteksiu, ir nežinojau, ką daryti." Vos jis šitai pasakė, tuoj įsikišo Silvija, paglostė jam ranką ir tarė: „Bet aš jau sveika. Viskas baigėsi gerai". Benas sunkiai nurijo gerklėje įstrigusį gumulą ir linktelėjo galva.

Silvijai besigydant nuo vėžio, vienas iš Beno draugų, golfo žaidėjų, Luisas staiga susirgo plaučių uždegimu ir mirė. Luisas draugavo su Benu 18 metų ir Benas jo netektį skaudžiai išgyveno. Pyko, kad Luisas delsė gultis į ligoninę, nes anksti pradėtas gydymas būtų galėjęs išgelbėti gyvybę. Silvija sakė, kad po Luiso mirties Benas kaip apsėstas kontroliavo jos gydymo eigą. „Man atrodo, kad Benas manė, jog bus atsakingas už mano mirtį, jeigu laiku nenueisime pasirodyti gydytojui", – sakė Silvija. Benas liovėsi žaidęs golfą ir atsidėjo Silvijos slaugymui.

„Kai Silvijos gydymas baigėsi, žinojau, kad tai tik laikinas palengvėjimas. Visas likęs mano gyvenimas bus kupinas ligų ir mirties. Aš jau dabar jaučiuosi pusiau miręs. Jūs, jaunas žmogus, negalite šito suprasti." Benas atsiduso. „Bet gal taip ir geriau. Vis tiek iš manęs nėra naudos. Vaikaičiai dabar jau patys pasitaiso dviračius. Sūnūs pasisamdė finansų patarėją, o ir Silvijai turbūt būtų smagiau, jeigu aš jai negadinčiau nuotaikos. Net nežinau, kas blogiau: mirti ar gyventi ir būti vienišam, nes visi draugai mirę."

Išklausęs Beno istorijos ir apžiūrėjęs gydytojo pažymą, iš kurios buvo matyti, kad Benas niekuo neserga, terapeutas įsitikino, jog Beną iš tikrųjų kamavo depresija. Benas juto depresijai būdingus fizinius simptomus (nemigą, apetito praradimą, nuovargį), keitėsi ir elgesys (sumažėjo aktyvumas, vengė draugų), nuotaika (liūdesys, irzlumas, kaltės jausmas), mąstymo stilius (neigimas, savikritika, pesimizmas). Tai, kad per pastaruosius dvejus metus Benas išgyveno daug netekčių ir sukrėtimų (Silvijos liga, Luiso mirtis, nuojauta, kad tapo savo vaikaičiams ir vaikams mažiau reikalingas), patvirtino, kad Beną apėmusi depresija, nes visi šie požymiai būdingi šiai ligai.

Nors Benas abejojo terapijos veiksmingumu, tačiau Silvijos paskatintas jis, prieš nuspręsdamas, ar verta gydytis toliau, sutiko dalyvauti dar trijuose terapijos seansuose.

KAIP SUPRASTI BENO PROBLEMAS

Per antrąjį seansą terapeutas padėjo Benui sudaryti savo asmeninių pokyčių sąrašą pagal 1.1 pav. parodytą schemą. Tik tada Benas pastebėjo, kad daugelis *aplinkos* pokyčių ir jo gyvenimo įvykių (Silvijos liga, Luiso mirtis) sukėlė *elgesio* pokyčius (nuolatinio golfo ketvertuko iširimas, papildomos kelionės į ligoninę gydyti Silvijos ligą). Be to, jis ėmė *kitaip* galvoti apie save ir gyvenimą („Man rūpi tik numirti", „Vaikaičiams ir vaikams manęs nebereikia") ir pasijuto prasčiau tiek *emociškai* (irzlumas, liūdesys), tiek *fiziškai* (nuovargis, nemiga).

Benas pamatė, kaip kiekvienas iš šių penkių aspektų paveikė kitus keturis ir traukė jį gilyn į liūdesį. Pavyzdžiui, Benas galvojo: „Visi mano draugai greit mirs, nes mes senstame" (minčių pokytis). Dėl to jis liovėsi jiems skambinęs (elgesio pokytis). Kadangi Benas atsitolino nuo draugų, ėmė jaustis vienišas ir liūdnas (nuotaikos pokytis), o dėl neveiklumo pasijuto pavargęs (fizinis pokytis). Kadangi daugiau nebeskambino draugams ir kartu su jais nieko nebeveikė, daugelis jų irgi liovėsi jam skambinę (socialinės aplinkos pokytis). Ilgainiui šios viena su kita susijusios jėgos įtraukė Beną į skandinantį depresijos verpetą.

Iš pradžių, kai Beno terapeutas parodė jam šį modelį, Benas išsigando: „Vadinasi, galas. Viskas tik blogės ir blogės, kol galų gale mirsiu!" Terapeutas atkreipė jo dėmesį į tai, kad jeigu kiekviena iš penkių jo gyvenimo sričių susijusi su kitomis keturiomis, nedideli pagerėjimai bet kurioje iš jų gali teigiamai paveikti kitas keturias. Terapija padėtų Benui įvertinti, kokie smulkūs pokyčiai leistų jam pasijusti geriau.

Benas – tai vienas iš keturių žmonių, su kuriais susipažinsite šiame skyriuje ir kurie lydės mus per visą knygą. Jie atstovauja tokiems žmonėms, kuriems dažnai padeda knygoje *Nuotaika paklūsta protui* aprašyti metodai. Kad būtų išsaugota paslaptis, asmenį nurodanti informacija pakeista, o kai kur aprašomąją informaciją sudaro jungtinė keleto pacientų gyvenimo istorija. Tačiau visa knygoje esanti informacija atskleidžia mūsų, su tokiomis problemomis susidoroti padedančių terapeutų, patirtį.

MARISA: Atrodo, kad mano gyvenimas niekam vertas.

Marisą irgi kamavo depresija. Per pirmąjį susitikimą su terapeutu ji prisipažino, kad ją vis labiau slegia

liūdesys ir kad jai vis sunkiau ir sunkiau susivaldyti. Sakėsi, kad depresija sustiprėjo per pastaruosius šešis mėnesius. Ji Marisą gąsdino, kadangi anksčiau jau du kartus buvo ją patyrusi: būdama aštuoniolikos ir dvidešimt penkerių. Ir pirmą, ir antrą kartą bandė nusižudyti. Ašarodama atraitojo rankovę ir parodė po pirmojo bandymo nusižudyti likusius randus ant riešo.

Marisa sakė, kad nuo šešerių iki keturiolikos metų ją seksualiai žalojo tėvas. Kai jai sukako keturiolika, tėvai išsiskyrė. Jau iki to laiko Marisa buvo apie save susidariusi nepalankią nuomonę. „Nusprendžiau, kad turbūt esu bloga, jeigu tėvas taip mane skaudina. Bijojau artintis prie kitų vaikų iš baimės, kad nesužinotų, kas man nutiko. Bijojau suaugusiųjų, nes maniau, kad mane skriaus“.

Kadangi Marisa apie save buvo tokios blogos nuomonės, visai nenuostabu, kad sutiko tekėti už Karlo, savo pirmo vaikino. Jiedu susituokė 17 metų, kai ji tapo nėščia, o išsiskyrė po trejų metų, netrukus po to, kai gimė antras vaikas. Antroji santuoka, sudaryta, kai Marisai sukako 23 metai, truko tik dvejus metus. Abu vyrai buvo alkoholikai ir mušeikos.

Nors po antrų skyrybų depresija nesiliovė 18 mėnesių, Marisa iš šito beviltiško savo gyvenimo laikotarpio išsikapstė sustiprėjusi. Nutarė, kad sugebės pati viena, be buvusio vyro pagalbos pasirūpinti vaikais. Įsidarbino, ėmė rūpintis vaikais, naudojosi kaimynystėje esančio dienos globos centro paslaugomis. Marisa savo vaikams buvo gera motina, didžiavosi jais. Vyresnysis, dabar aštuoniolikos, pradėjo studijuoti koledže, o jaunesnysis tebesimokė vidurinėje mokykloje.

Dabar 36 metų Marisa dirba vienos gamybos įmonės personalo skyriaus vedėjo padėjėja. Nors dirbti ir auginti vaikus sekasi, Marisa vertina save kritiškai. Pirmojo seanso metu akių kontaktas buvo minimalus, Marisa daugiausia stebeilijosi į ant kelių sudėtas rankas. Kalbėjo tyliai ir monotoniškai, nesišypsojo. Akys paplūsdavo ašaromis, kai užsimindavo apie savo „bevertiškumą“ ir būsimą niūrią ateitį. „Vis dažniau mąstau apie savižudybę. Vaikai jau gana dideli, kad pasirūpintų savimi. Skausmui nėra galo. Mirtis – vienintelė išeitis”.

Paklausta apie gyvenimą ir apie tai, kodėl jis jai esąs toks skausmingas, Marisa pasakojo, kad dienų dienas jos neapleidžia didžiulis liūdesys. Kadangi per pastaruosius šešis mėnesius Marisos liūdesys dar sustiprėjo, jai vis sunkiau sekėsi dirbti ir susikaupti darbe. Viršininkas jau du kartus ją perspėjo žodžiu ir vieną kartą raštu, kad ateitų į darbą laiku, dirbtų gerai ir ne per mažai. Marisai atrodė, kad jos nuovargis vis didėja, o motyvacija vis mažėja.

Būdama namie, Marisa norėjo tik ramybės. Vengė atsiliepti į telefono skambučius, kalbėtis su šeimos nariais ar draugais. Paruošusi vaikams šiokį tokį valgį, užsidarydavo kambaryje ir žiūrėdavo televizorių, kol užmigdavo.

Per pirmąjį susitikimą Marisa per daug nesitikėjo, kad kognityvioji terapija jai padės, tik buvo pažadėjusi šeimos gydytojui, kad pabandys. Juto, kad nelabai turi iš ko rinktis, taigi, jeigu ir šis gydymasis nepavyktų, vienintelė likusi išeitis būtų savižudybė. Suprantama, kad terapeutas labai nerimavo dėl Marisos, norėjo padėti jai kuo greičiau pasijusti geriau. Jis rekomendavo pasitarti su psichiatru dėl vaistų, nors anksčiau vartoti antidepresantai ne ką tepadėjo. Kitą seansą terapeutas paskyrė greitai, po keleto dienų, kad Marisai nereikėtų ilgai laukti.

KAIP SUPRASTI MARISOS PROBLEMAS

Jeigu Marisos depresijai suprasti naudosimės 1.1 pav. parodyta penkių dalių schema, pamatysime, kad esama tam tikrų panašumų tarp Marisos ir Beno mąstymo schemų, nuotaikos, elgesio ir fizinių reakcijų. Vis dėlto Marisos depresijos socialinei aplinkai atstovaujanti dalis ėmė ryškėti ankstyvoje vaikystėje.

Štai glaustas Marisos depresiją apibūdinantis sudedamųjų dalių sąrašas:

- ❑ *Aplinkos pokyčiai* arba *Gyvenimo situacijos*: seksualiai tėvo žalota; du vyrai alkoholikai ir smurtininkai; viena augina du paauglius vaikus; nepalanki viršininko nuomonė.
- ❑ *Fizinės reakcijos*: nuolatos pavargusi.
- ❑ *Nuotaika*: slogi.
- ❑ *Elgesys*: sunku dirbti; šalinasi žmonių; ašaros, bandymai žudytis.
- ❑ *Mintys*: „esu niekam tikusi“, „nevykėlė“, „man niekados nepasiseks“, „mano gyvenimas beviltiškas“, „galėčiau ir nusižudyti“.

Gal kai kam pasirodys, kad Marisa pasmerkta depresijai, nes jos gyvenimas toks žiaurus. Tuoj pamatysite, kad nieko panašaus.

LINDA: ***Kaip puikiai gyvenčiau, jeigu ne tie panikos priepuoliai!***

„Draugė sakė, kad yra naujas panikos gydymo būdas. O gal jis ir man padėtų?" Skambinusioji telefonu klausimą formulavo aiškiai. Terapeutą ji kamantinėjo apie kognityviąją terapiją tvirtu ir pasitikinčio savimi žmogaus balsu. Lygiai taip tiesiai ji pasakojo apie neseniai atsitikusį įvykį, paskatinusį ją skambinti terapeutui. „Mano vardas Linda. Man dvidešimt devyneri. Išskyrus baimę skristi lėktuvu, niekados neturėjau problemų, su kuriomis nebūčiau galėjusi pati susidoroti. Dirbu marketingo vedėja vienoje telefonų bendrovėje, darbas man visada patikdavo, tik štai prieš du mėnesius jis man liovėsi patikti. Prieš du mėnesius mane paaukštino: paskyrė vedėja, atsakinga už marketingo reikalus visame regione. Dabar turėsiu skraidyti po visą Vakarų pakrantę, o mane išpila šaltas prakaitas, vien apie tai pagalvojus. Jau maniau atsisakyti naujų pareigų, bet draugė patarė pirma paskambinti jums. Ar padėsite?"

Į pirmą susitikimą Linda atvyko anksti. Su savimi turėjo portfelį ir užrašų knygutę: buvo pasirengusi mokytis, ką daryti. Skristi lėktuvu bijojusi visą gyvenimą. Jos manymu, baimės išmokusi iš motinos, vengusios lėktuvų. Panikos priepuoliai atsiradę neseniai, tiesą sakant, prieš pat perkėlimą į aukštesnes pareigas.

Linda prisiminė, kad pirmasis panikos priepuolis apėmė prieš aštuonis mėnesius, kai pastebėjo, kaip smarkiai ėmė daužytis širdis šeštadienį besisukiojant bakalėjos prekių parduotuvėje. Ji negalėjo suprasti, dėl ko taip atsitiko, todėl gerokai išsigando. Pirmą kartą gyvenime iš baimės ją išpylė prakaitas. Tuomet atrodė, kad prasideda širdies priepuolis, bet ligoninės priimamajame jai garantavo, kad ji niekuo neserga.

Tokie panikos priepuoliai Lindą užklupdavo kartą ar du per mėnesį iki tarnybinio paaukštinimo. Vėliau priepuoliai ją sugriebdavo keletą kartų per savaitę. Širdis imdavo smarkiai plakti, visą išpildavo prakaitas, stigdavo kvapo. Panika apimdavo netikėtai, „kaip iš giedro dangaus, net būnant namie", trukdavo keletą minučių ir dingdavo beveik taip pat greitai, kaip ir užeidavo.

„Dirbu ir užsidirbu, net nusipirkau nedidelį butą, turiu gerų draugų ir supratingą šeimą, negirtauju ir nevartoju narkotikų, visada gyvenau tvarkingai – kodėl man šitaip?" Ir iš tikrųjų Linda gyveno laimingai, daug dirbo, nepuldavo į kraštutinumus. Vienintelė didesnė trauma, kurią patyrė, buvo tėvo mirtis: jis mirė prieš metus. Ilgėjosi tėvo, tačiau guodėsi bendravimu su motina ir dviem broliais, gyvenusiais greta. Nors darbas buvo nelengvas, atrodė, kad Lindai sunkumai net patinka, ji gerai juos atlaikydavo.

Kodėl Lindą kamavo panikos priepuoliai? Kituose šios knygos skyriuose perskaitysite, kaip Linda išmoko išsiaiškinti ir interpretuoti priepuolių priežastis. Daugiau sužinojusi apie savo fizines reakcijas, mintis ir elgesį, Linda ne tik išmoko nugalėti paniką, bet ir dažnai skraidė telefonų bendrovės darbo reikalais.

KAIP SUPRASTI LINDOS PROBLEMAS

Lindą apimdavo panikos priepuoliai, be to, ji bijojo skristi lėktuvu. Tai su nerimu susijusios problemos. Ar nerimui suprasti tinka 1.1 pav. parodyta schema? Atkreipkite dėmesį į tai, kaip tos penkios sritys trumpai apibūdina Lindos patirtį:

- ❑ *Aplinkos pokyčiai* arba *Gyvenimo situacijos*: tėvo mirtis; tarnybinis paaukštinimas.
- ❑ *Fizinės reakcijos*: šaltas prakaitas; daužosi širdis; trūksta kvapo.
- ❑ *Elgesys*: vengimas skristi lėktuvu; ketinimas atsisakyti paaukštinimo.
- ❑ *Mintys*: „tuoj ištiks infarktas", „jeigu skrisiu, atsitiks kas nors baisaus".

Patys matote, kad penkių dalių schema tinka ne tik depresijai, bet ir nerimui apibūdinti. Prašom atkreipti dėmesį į nerimo ir depresijos skirtumus. Su depresija susijusiems fiziniams pokyčiams dažnai būdingas sulėtėjimas: miego sutrikimai (Benas), nuovargis (Benas ir Marisa). Tuo tarpu nerimą paprastai išduoda fiziniai pokyčiai: daužosi širdis, pila prakaitas (Linda). Depresijos apimtiems žmonėms sunku ko nors imtis, jie dažnai šalinasi kitų. Linda sako, kad jai patinka būti su žmonėmis, patinka darbas, ji tik vengia tam tikrų nerimą keliančių dalykų. Vengimas – būdingas nerimo bruožas.

Ir pagaliau mąstysena. Depresijos ir nerimo atveju ji visai skirtinga. Beno ir Marisos pavyzdžiai iliustruoja depresijos apimto žmogaus galvoseną. Ji linkusi į neigimą, neviltį, savikritiką. Lindos galvosena katastrofiškesnė („Man infarktas"), joje justi rūpestis dėl konkrečių ateities įvykių (skridimas lėktuvu), o tai labiau būdinga nerimui. Užuot vertinusi save iš esmės neigiamai (tai būdinga depresijos kamuojamiems žmonėms), Linda mano, kad ji nesusidoroja su keletu konkrečių situacijų, o šitoks požiūris būdingesnis nerimo apimtiems žmonėms. 10, 11 ir 12 skyriuose apibendrinsime skiriamuosius įvairių nuotaikų bruožus.

VIKAS: ***Padėkit man tobulėti.***

Vikas, 49 metų amžiaus marketingo vadovas, pradėjo gydytis praėjus trejiems metams po to, kai suvokė

esąs alkoholikas ir įstojo į Anoniminių alkoholikų (AA) draugiją. Į pirmąjį susitikimą su terapeutu daugiau kaip šešių pėdų ūgio atletiškai sudėtas Vikas atvyko vilkėdamas pilką smulkiai dryžuotą kostiumą ir ryšėdamas tamsų purpurinio atspalvio kaklaraištį. Viko išvaizda buvo tobula, pradedant tvarkingai pakirptais plaukais ir baigiant gerai išblizgintais pusbačiais.

Nepaisant dažnai apimančio noro išgerti, Vikas jau trejus metus neturėjo burnoje nė lašo. Didžiausias noras gerti kildavo tada, kai apnikdavo liūdesys ar sukildavo nervai. Tuomet Vikas galvodavo: „Alkoholis pataisys nuotaiką ir apmarins nemalonius jausmus." AA draugijos susitikimus lankė nereguliariai, atsispyrimas alkoholiui kainavo labai daug pastangų.

Viką kartais apimdavo depresija. Tuomet manydavo esąs „niekam tikęs", „bevertis" ir „nevykėlis". Dažnai būdavo ūmus ir nervingas. Sukilus nervams, Vikas vis nuogąstaudavo, kad jį atleis iš darbo už tai, kad blogai dirba, nors iš tikrųjų jo darbą visada gerai vertindavo, jis nuolatos viršydavo bendrovės nustatytas užduotis. Kai kontoroje suskambėdavo telefonas, Vikui atrodydavo, kad skambina šeimininkas, norėdamas pranešti, kad atleido Viką iš darbo. Kaskart nustebdavo ir su palengvėjimu atsidusdavo, kad tuo tarpu dar neatleido.

Vikas papasakojo, kaip jis 25 metus grūmėsi su alkoholiu, o pasiekė tik tiek, kad visą savo amžių jautėsi ne vietoje, menkai save vertino ir vis laukė, kad tuoj atsitiks kažin kas baisaus. Kai gėrė, buvo geriau, jautėsi stipresnis ir kompetentingesnis. Kai liovėsi gėręs, išryškėjo didžiulis nevertumo jausmas, nerimas, menkas savos vertės pajutimas – viskas, ką malšino alkoholis.

Jau pačioje terapijos pradžioje paaiškėjo, kad Vikas mėgino įveikti nuotaikas perfekcionizmu. Jam tėvai sakydavo: „Jeigu suklysi – blogai." „Jeigu iš viso ketini ką nors daryti, daryk gerai." O Vikas padarė išvadą: „Jeigu nesu tobulas, vadinasi, esu nevykėlis."

Vikas augo kartu su vyresniuoju broliu Dagu. Tas buvo atletinio sporto žvaigždė ir geriausias mokinys. Dar vaikas būdamas Vikas juto, kad tėvų pritarimas, meilė ir meilumas priklauso nuo to, kaip jam sekasi ką nors pasiekti. Nors tėvai visokeriopai rodė Vikui savo meilę, tačiau jis niekados nejuto, kad jie būtų juo didžiavęsi taip kaip Dagu. Juto, kad jį verčia būti geriausiu mokiniu mokykloje ir geriausiu sportininku. Kartą per dideles futbolo rungtynes Vikui pavyko įmušti įvartį, bet ši sėkmė jį tik nuvylė, kadangi kitas komandos narys per tas pačias rungtynes įmušė du. Viko netenkino laimėjimas, jam reikėjo, kad tas laimėjimas būtų didžiausias.

Suaugusiam Vikui vis sunkiau sekėsi įrodyti, kad yra pats geriausias. Jis žongliravo vyro, tėvo ir marketingo vadovo vaidmenimis, spręsdamas apie savo vertę iš to, kiek pasiekė kiekvienoje iš šių sričių. Retai jis pasijusdavo pasiekęs tobulybę, taigi nerimavo, kaip kiti žmonės jį vertina. Jeigu ilgai užtrukdavo darbe, kad įtiktų šeimininkui, važiuodamas namo nerimaudavo, kad apleido žmoną ir vaikus.

Vikas kreipėsi į terapeutą, nes ieškojo būdų pasijusti geriau ir norėjo įgyti daugiau pasitikėjimo savimi. Jis siekė ir pagalbos atsilaikyti prieš alkoholį. Pirmojo seanso pabaigoje Vikas nusijuokė ir tarė psichoterapeutui: „Klausykit, aš tik noriu, kad jūs iš manęs padarytumėte tobulybę, o tada jau aš būsiu visai laimingas." Terapeutas užsiminė, kad gal vienas iš terapijos tikslų būtų padėti Vikui pasijusti laimingam tokiam, koks jis yra, su visomis netobulybėmis. Vikas sunkiai nurijo seilę ir nedrąsiai linktelėjo galva.

KAIP SUPRASTI VIKO PROBLEMAS

Žinoma, kartais mus apima daugiau negu vienas stiprus jausmas. Vikas kentė ir depresiją, ir nerimą. Naudodamiesi penkių dalių schema, turėtume rasti jo, Beno ir Marisos (depresija) bei Lindos (nerimas) atvejų panašumų. Sudarę Viko sąrašą, matome, kad neklydome:

- ❑ *Aplinkos pokyčiai* arba *Gyvenimo situacijos*: treji metai be alkoholio; visą gyvenimą trukęs spaudimas (tėvų, paties sau) būti geriausiam.
- ❑ *Fizinės reakcijos*: kartkartėmis nemiga; nesveikas skrandis.
- ❑ *Nuotaikos*: nervingas; apimtas frustracijos.
- ❑ *Elgesys*: sunku atsispirti alkoholiui; kartais vengia lankytis anoniminių alkoholikų susitikimuose; bando viską padaryti tobulai.
- ❑ *Mintys*: „esu niekam tikęs", „bevertis", „nevykėlis", „mane išmes iš darbo", „esu ne savo vietoj", „atsitiks kas nors baisaus", „padarysiu klaidą, esu netikęs".

Taigi Viko mintys negatyvios ir savikritiškos (būdinga depresijai), bet dar esama nerimo, abejonės savo sugebėjimais ir katastrofos numatymo (būdinga nerimui). Fiziniai sutrikimai gali rodyti tiek depresiją, tiek nerimą. Elgesys būdingesnis nerimui, nes Vikas vengė tik tam tikrų gyvenimo situacijų; jis vis dar gerai tvarkėsi darbe ir mėgo kitų žmonių draugiją.

PRATIMAS: Kaip suprasti savo problemas

Kaip ir Benas, Marisa, Linda ir Vikas, pradėkite nuo savo patirties minėtose penkiose gyvenimo srityse – aplinka, fizinės reakcijos, nuotaikos, elgesys ir mintys – apibūdinimo. 1.1 darbalapyje aprašykite neseniai įvykusias permainas ar įsisenėjusias problemas, su kuriomis susidūrėte kiekvienoje iš tų penkių sričių. Jeigu sunkiai seksis pildyti 1.1 darbalapį, atsakykite į toliau esančiuose naudingų užuominų rėmeliuose pateiktus klausimus.

1.1 DARBALAPIS: Kaip suprasti savo problemas

Aplinkos pokyčiai arba *Gyvenimo situacijos:* ______________________

____

Fizinės reakcijos: ______________________

____

Nuotaikos: ______________________

____

Elgesys: ______________________

____

Mintys: ______________________

____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A.Padesky knygos *Mind over Mood.*
© 1995 The Guilford Press

Skaitydami šią knygą, pastebėsite, kad, nepaisant problemą sukėlusių permainų rūšies (visą gyvenimą lydėję įsitikinimai, elgesys, fiziniai pokyčiai), jus apėmusiai depresijai, nerimui ar kokiai kitai stipriai nuotaikai būdingi visi penki 1.1 pav. nurodyti patirties aspektai. Nors siekiant pasijusti geriau reikia, kad įvyktų bent nedidelių pokyčių visose penkiose srityse, sužinosite, kad dažnai visų svarbiausia keisti mąstyseną, kad gyvenimas ilgam pagerėtų. Antrajame skyriuje bus parašyta, kodėl taip yra.

NAUDINGOS UŽUOMINOS



Jeigu nesiseka pildyti 1.1 darbalapį, padės šie klausimai:

- ❑ *Aplinkos pokyčiai* arba *Gyvenimo situacijos*: Ar kas nors pasikeitė mano gyvenime? Kokie mano patys baisiausi praėjusių metų įvykiai, pastarųjų 3 metų, 5 metų, vaikystės įvykiai? Ar turiu kokių nors įsisenėjusių ar tebesitęsiančių sunkumų (įskaitant diskriminavimą ar kabinėjimąsi)?
- ❑ *Fizinės reakcijos*: Ar juntu kokius nors fizinius simptomus, kurie mane vargintų, pavyzdžiui, energijos svyravimus, sutrikusį apetitą, miegą, arba ypatingus simptomus, pavyzdžiui, širdies darbo neritmingumą, pilvo skaudėjimą, prakaitavimą, galvos svaigimą, kvėpavimo sunkumus, skausmą?
- ❑ *Nuotaikos*: Kokiu vienu žodžiu galima būtų apibūdinti savo nuotaikas (man liūdna, mane nervina, man pikta, juntu kaltę, man gėda)?
- ❑ Elgesys: Ką darau, nors norėčiau to nedaryti arba daryti geriau? Darbe? Namie? Su draugais? Kai esu vienas(a)? Ar vengiu situacijų ar žmonių, nors būtų naudinga dalyvauti?
- ❑ *Mintys*: Kai apima stiprūs jausmai, ką tada galvoju apie save? Apie kitus žmones? Apie ateitį? Kokios mintys kliudo daryti tai, ką norėčiau arba manau, kad turėčiau daryti? Kokie įvaizdžiai ar atsiminimai ateina į galvą?

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

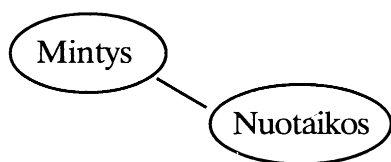
1 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Kiekvieną problemą sudaro penki komponentai: aplinka, fizinės reakcijos, nuotaikos, elgesys ir mintys.
- Kiekvienas iš tų penkių komponentų veikia kitus ir su jais sąveikauja.
- Nedidelės permainos kiekvienoje iš tų sričių sukelia pokyčius kitose.
- Penkių savo problemos komponentų įvardijimas gali padėti nustatyti tas sritis, kurioms reikia permainų (1.1 darbalapis).

SVARBIAUSIA – MINTIS

Pirmame skyriuje sužinojote, kaip tarpusavyje susipina mąstymas, nuotaika, elgesys, fizinės reakcijos ir aplinka. Šiame skyriuje sužinosite, kad, norėdami pasijusti geriau, pagerinti santykius su kitais žmonėmis ar pakeisti savo elgesį, dažnai turėsime pradėti nuo minčių. Šiame skyriuje rašoma, kaip savo minčių pažinimas padeda daugelyje gyvenimo sričių.

KOKS MINTIES IR NUOTAIKOS RYŠYS



Kai tik apima kokia nors nuotaika, visuomet atsiranda su ja susijusi mintis, padedanti apibūdinti tą nuotaiką. Pavyzdžiui, įsivaizduokite, kad vyksta pasilinksminimas ir jus pristatė Aleksui. Jūs kalbate, o Aleksas į jus net nepažvelgia; tiesą sakant, per visą trumpą pokalbį jis žiūri jums pro petį į kitą kambario pusę. Tokioje situacijoje jums galėjo ateiti į galvą trys skirtingos mintys. Po kiekviena mintimi surašytos keturios nuotaikos. Apibrėžkite ratu vieną nuotaiką, kuri, jūsų manymu, derėtų prie kiekvieno iš aiškinimų, kodėl Aleksas nežiūrėjo į jus:

MINTIS: *Aleksas neišauklėtas. Nekreipdamas į mane dėmesio, jis įžeidžia mane.*
Galimos nuotaikos (vieną apibrėžkite ratu):

Suirzimas Nuliūdimas Susinervinimas Susirūpinimas

MINTIS: *Aleksas manimi nesidomi. Aš visiems keliu nuobodulį.*
Galimos nuotaikos (vieną apibrėžkite ratu):

Suirzimas Nuliūdimas Susinervinimas Susirūpinimas

MINTIS: *Atrodo, kad Aleksas drovisi. Jam į mane turbūt nepatogu žiūrėti.*
Galimos nuotaikos (vieną apibrėžkite ratu):

Suirzimas Nuliūdimas Susinervinimas Susirūpinimas

Šis pavyzdys iliustruoja, kad vienas įvykis sukelia skirtingas mintis ar interpretacijas, o tos savo ruožtu – skirtingas nuotaikas. Kadangi nuotaikos dažnai vargina ir skatina imtis veiksmų (pavyzdžiui, pasakyti Aleksui, kad jis neišauklėtas), galinčių turėti nemalonių padarinių, svarbu nustatyti, ką galvojate, ir pasitikrinti prieš pradėdami veikti, ar iš tikrųjų taip yra. Pavyzdžiui, jeigu Aleksas būtų drovus, tai būtų klaidinga manyti, jog jis neišauklėtas, ir nederėtų rodyti pykčio arba susierzinimo.

Net ir situacijos, kurios, jūsų manymu, turėtų visiems kelti tą pačią nuotaiką (pavyzdžiui, darbo praradimas), iš tikrųjų sukelia skirtingas nuotaikas, kadangi žmonių įsitikinimai ir ketinimai skirtingi. Pavyzdžiui, vienas darbą praradęs žmogus pagalvos „esu nevykėlis“ ir labai nuliūs. Kitas svarstys: „jie neturi teisės mane išmesti iš darbo – tai diskriminavimas” ir supyks. Trečias pagalvos: „nepatinka man visa tai, bet dabar turiu progą susirasti naują darbą“, susinervins, bet ruošis permainoms.

Mintys padeda nustatyti, kokią nuotaiką patiriame konkrečioje situacijoje. Jeigu yra nuotaika, yra ir papildomų tą nuotaiką palaikančių ir sustiprinančių minčių. Pavyzdžiui, supykę žmonės galvoja apie tai, kaip juos užgavo, depresijos kamuojami žmonės mąsto, koks nelaimingas pasidarė gyvenimas, o nerimo apimtieji visame kame įžvelgia pavojų. Iš tikrųjų, kuo stipresni jausmai, tuo į didesnius kraštutinumus krypsta mūsų mintys.

Iš to nereikia daryti išvados, kad jeigu mus užvaldė stiprūs jausmai, tai mūsų mintys klaidingos. Tačiau, kai patiriame stiprią nuotaiką, esame labiau linkę iškreipti, nepakankamai įvertinti ar nekreipti dėmesio į nuotaikai ir įsitikinimams prieštaraujančią informaciją. Taigi naudinga išmokti pažinti, kada mintys iškreiptos, kadangi toks supratimas yra pirmas žingsnis link labiau subalansuoto mąstymo ir nuotaikos. Toliau pateikiamas pavyzdys rodo, kaip Marisos depresiją sustiprina iškreiptos mintys.

MARISA: ***Minties ir nuotaikos ryšys.***

Marisai atrodo, kad jos neįmanoma mylėti. Toks tikėjimas, jos manymu, absoliučiai teisingas. Turėdama omenyje savo nevykusias santuokas, ji net negali įsivaizduoti, kad kas nors galėtų ją tikrai mylėti. Šitoks tikėjimas, susietas su troškimu susirasti artimą žmogų, varo Marisą į depresiją. Kai bendradarbis Julius bando ją pamilti, štai ką ji patiria:

- Draugė erzina Marisą dėl to, kad jai dažnai darbe skambina Julius. Draugė sako: „Marisa, man atrodo, kad turi gerbėją!" Marisa atsiliepia: „Ką tu sakai? Jis juk taip dažnai neskambina." (*Nepastebi teigiamos informacijos.*)

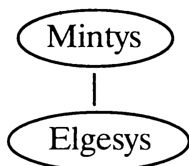
- Julius žeria Marisai komplimentus, o ji galvoja: „Sako tik tam, kad palaikytų gerus darbo santykius." *(Nekreipia dėmesio į teigiamą informaciją.)*

- Kai Julius kviečia ją drauge papietauti, Marisa mąsto: „Turbūt taip netikusiai aiškinu darbo projektą, kad jam gaila gaišti tam aiškinimuisi darbo laiką." *(Griebiasi neigiamos išvados.)*

- Per pietus Julius sako Marisai, kad, jo manymu, jie abu, kurdami projektą, labai kūrybiškai padirbėjo ir kad jam tikrai buvo smagu su ja daugiau pabendrauti, kadangi ji esanti pagarbos verta protinga moteris. Jis dar pridūrė, kad ji patraukli. Marisa atsako: „Ką ten, daugybė kitų mūsų grupės narių būtų šį darbą padarę geriau." *(Nekreipia dėmesio į teigiamą grįžtamąją informaciją.)*

Kadangi Marisa įsitikinusi, kad jos neįmanoma mylėti, ji ignoruoja arba iškraipo tokiai išvadai prieštaraujančią informaciją. Kai apima depresija, kai supyksta ar esti sunerimusi, ji dar mažiau linkusi išgirsti teigiamą grįžtamąją informaciją. Tačiau galima išmokti neignoruoti mūsų įsitikinimų neatitinkančios informacijos. Išmokti priimti teigiamą informaciją apie savo patrauklumą ir suvokti tai, kad tokią moterį įmanoma mylėti, Marisai būtų nuostabios ateities pradžia.

KOKS MINTIES IR ELGESIO RYŠYS?



Pasitaiko, kad tarp minties ir elgesio visai nėra ryšio. Pavyzdžiui, įsipilame pieno į kavą, paskui puodelį su kava statome į šaldytuvą, o pieno pakelį nešamės ant stalo. Nepaisant šių kartais pasitaikančių dėmesio paklydimų, mintys glaudžiai susijusios su elgesiu, ir atvirkščiai. Štai kodėl sunku vienu metu dirbti daugiau kaip du ar tris darbus.

Diena dienon vis kartojame gerai surepetuotas elgesio schemas. Gali būti, kad visada pasiduodame, kai kas nors mums nepritaria. Nesuprantame, kokios mintys valdo mūsų elgesį, nes veiksmai tapo kasdieniškai įprasti. Vis dėlto, kai nutariame pasielgti kitaip arba išmokti naujo elgesio, mintys gali lemti, ar toks pasikeitimas įvyks ir kaip jis įvyks.

Pavyzdžiui, mūsų lūkesčiai veikia elgesį. Jeigu esame įsitikinę, kad ką nors galime padaryti, tikėtina, kad mėginsime ir pavyks. Daugelį metų atletai manė, kad žmogui neįmanoma per 4 minutes nubėgti mylią. Pasaulio bėgimo varžybose geriausi bėgikai nubėgdavo mylią per keturias su trupučiu minutes. Norėdamas įveikti 4 minučių ribą, britų bėgikas Rodžeris Banisteris (Roger Bannister) nusprendė pakeisti bėgimo stilių ir strategiją. Jis tikėjo, kad įmanoma bėgti greičiau. Kad pasiektų tikslą, ilgus mėnesius stengėsi keisti bėgimo stilių. 1954 metais Rodžeris Banisteris pirmasis nubėgo mylią mažiau kaip per 4 minutes. Tikėjimas, kad pavyks tai padaryti, padėjo jam pakeisti savo elgesį.

Nuostabu, kad, Banisteriui pasiekus rekordą, viso pasaulio geriausi bėgikai irgi ėmė įveikti mylią mažiau kaip per 4 minutes. Priešingai negu Banisteris, tie bėgikai iš esmės nekeitė savo bėgimo stiliaus. Pasikeitė tik jų mintys. Dabar jie tikėjo, kad įmanoma taip greitai bėgti, ir jų elgesys pakluso mintims. Žinoma, vien žinodamas, kad įmanoma taip greitai bėgti, ne kiekvienas šitaip sugebės. Galvoti – ne tas pat kas daryti. Bet kuo labiau tikime, kad kas nors įmanoma, tuo labiau tikėtina, kad pamėginsime tai pasiekti ir mums pasiseks.

Automatinės mintys – dar viena elgesį veikiančių minčių rūšis. Automatinės mintys – tai žodžiai ir įvaizdžiai, ateinantys į galvą, kai esame kuo nors užimti. Pavyzdžiui, esate šeimos suėjime. Ką tik patiekė maistą, ir kai kurie svečiai jau eina prie stalų užkąsti, tuo tarpu kiti lieka sėdėti ir tęsia pokalbį. Jūs jau 10 minučių šnekučiavotės su pusbroliu. Pagalvokite apie kiekvieną iš toliau pateiktų minčių ir užrašykite jos sužadintą elgesį, įsivaizduodami, kad tai buvo jūsų mintis.

MINTIS	ELGESYS
Jeigu dabar nenueisiu, suvalgys visą maistą.	____________
Nemandagu veržtis prie stalų, kai tik įpusėjom pokalbį.	____________
Senelis jau nebetvirtas: jam sunku neštis lėkštę.	____________
Mudu su pusbroliu taip nuostabiai šnekučiuojamės – niekada nesu sutikęs įdomesnio pašnekovo.	____________

Ar jūsų elgesys keitėsi priklausomai nuo atėjusios minties?

Be automatinių minčių, turime ir gilių įsitikinimų, veikiančių ir automatines mintis, ir elgesio schemas. Šie kertiniai įsitikinimai susiję su mumis pačiais („esu gudrus", „esu silpnas"), kitais žmonėmis („žmonėmis negalima pasitikėti", „moterys ištvermingos") ir iš viso su gyvenimu („bloga keičiasi į gera", „prieš vėją nepapūsi"). Kaip tokie pagrindiniai įsitikinimai veikia mūsų elgesį? Pavyzdys iš Beno gyvenimo iliustruoja, kaip veikia šie įsitikinimai.

BENAS: ***Minties ir elgesio ryšys.***

Kai jo draugas Luisas mirė, Benas liovėsi žaidęs golfą ir bendravęs su draugais. Iš pradžių namiškiai manė, kad draugų vengimas – tai tam tikras Luiso gedėjimas. Bet kai slenkant mėnesiams Benas atsisakė bendrauti su draugais, jo žmona Silvija ėmė įtarti, kad ne vien dėl tokios nuotaikos Benas niekur neina iš namų.

Vieną rytą Silvija prisėdo prie Beno ir paklausė, kodėl jam draugai paskambina, o jis jiems – ne. Benas gūžtelėjo pečiais ir atsakė: „O kam? Mes tokio amžiaus, kad šiaip ar taip visi mirsime". Silvija suirzo: „Bet tu dabar gyvas – tai ir daryk, kas tau patinka!" Benas papurtė galvą. Silvija nesuprato.

Silvija iš tikrųjų nesuprato, kadangi Benas nesuvokė, kokie pagrindiniai įsitikinimai valdo jo elgesį, ir negalėjo gerai paaiškinti jai, kodėl liovėsi daręs tai, ką anksčiau mėgdavo. Kai Benas išmoko atpažinti savo mintis, suprato, kad veikė pagal vieną iš savo tėvo mėgtų posakių: „Žaisk su draugais, kol šviečia saulė, nes kai saulė ims leistis, reikės eiti namo vienam". Kai Luisas mirė, Benas nusprendė, kad jis tokio amžiaus, kai čia pat mirtis. Jo gyvenimo saulė buvo arti laidos, taigi atėjo laikas eiti namo vienam.

KOKS MINTIES IR FIZINIŲ REAKCIJŲ RYŠYS?

Mintys

Fizinės reakcijos

Mintys veikia ir mūsų fizines reakcijas. Prisiminkite, kaip paskutinį kartą skaitėte įdomią knygą ar žurnalo straipsnį. Kai įsivaizduodavote aprašomas scenas, reaguodavo jūsų kūnas. Baisi scena gali priversti smarkiau plakti jūsų širdį, romantiška scena – sukelti seksualinį susijaudinimą.

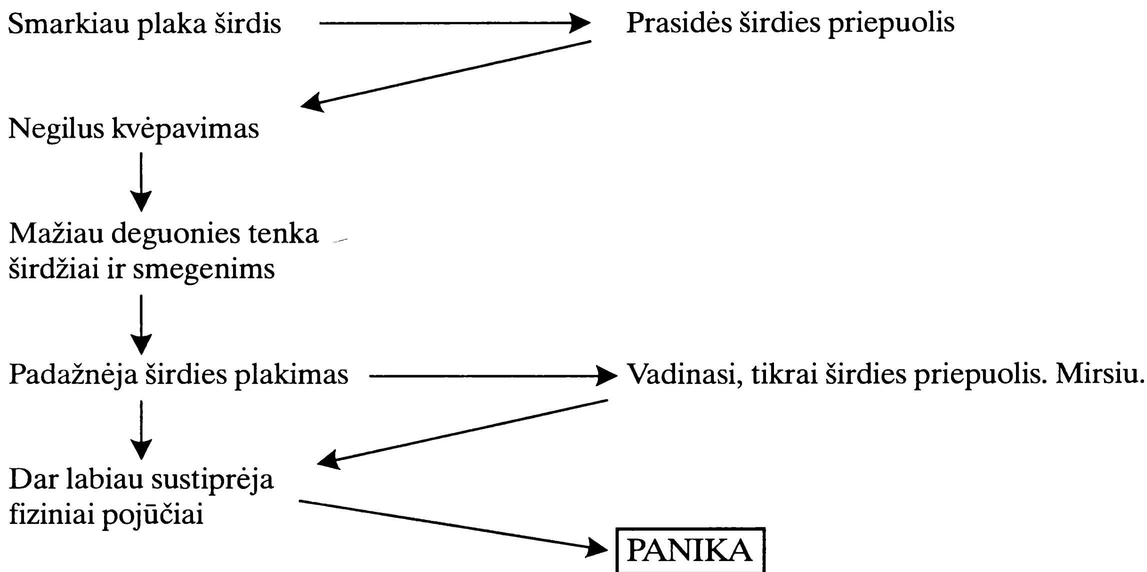
Atletai naudojasi galingu minčių ir fizinių reakcijų ryšiu. Treneriai ugningais žodžiais kreipiasi į savo komandas, nes tiki, kad tos kalbos uždegs komandos narius ir padidins adrenalino kiekį kraujyje. Olimpinėse žaidynėse dalyvaujančius plaukikus ar bėgikus treneriai skatina smulkiai įsivaizduoti plaukimą ar bėgimą. Moksliniai tyrimai rodo, kad taip gyvai įsivaizduoti gebantys atletai junta nedidelius raumenų susitraukimus, kurie, žinoma, būna daug stipresni atliekant realius sportinius veiksmus.

Tyrimai parodė, kad mintys, tikėjimai ir nuostatos veikia sveikatą. Pavyzdžiui, yra įrodymų, kad žmogaus nuostata diagnozavus jam vėžį gali paveikti tolesnio gyvenimo trukmę. Žodžiu, žmonės, kurie tiki, kad vėžio diagnozė – mirties nuosprendis, gyvena trumpiau negu tie, kurie ligą vertina kitaip. Nors daugelis veiksnių veikia vėžiu sergančių ligonių gyvenimo trukmę, pasirodo, kad mintys ir įsitikinimai turi svarbią reikšmę.

LINDA: ***Minčių ir fizinių reakcijų ryšys.***

Kai Lindos širdis ėmė greičiau plakti, ji pagalvojo, kad prasideda širdies priepuolis (2.1 pav.). Baimę kelianti mintis sukėlė kitus fizinius kitimus: greitą negilų kvėpavimą ir gausų prakaitavimą. Kadangi Lindos

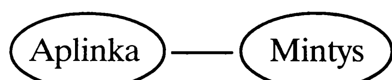
kvėpavimas pasidarė negilus, širdis gavo mažiau deguonies, dėl to ėmė dar smarkiau daužytis. Mažiau deguonies teko ir smegenims, dėl to Linda pajuto, kad jai svaigsta galva ir krinka protas.



2.1 pav. Lindos panika

Padažnėjusį širdies plakimą ir proto pakrikimą Linda aiškino kaip papildomus širdies priepuolį lydinčius ženklus. Šios mintys dar sustiprino fizinius pojūčius. Pradinės ir vėlesnės mintys, kad tai širdies priepuolis, signalizavo, jog tuoj prasidės katastrofa. Fizinė reakcija į pavojaus suvokimą didėjo tol, kol prasidėjo panikos priepuolis. Praėjus tam tikram laikui, kai širdies infarktas taip ir neištiko, Linda suprato, kad ją buvo apėmusi paniška baimė, o iš tikrųjų pavojaus nėra, ir jos širdies ritmas ir kvėpavimas pamažu lėtėjo, kol tapo normalus.

KOKS MINTIES IR APLINKOS RYŠYS?



Šio skyriaus pradžioje sužinojote, kaip mintys veikia mūsų išgyvenamas nuotaikas. Jums gal kilo klausimas, kodėl kai kurie žmonės labiau negu kiti linkę į tam tikras mintis ir nuotaikas. Kai kurie skirtumai gali būti biologiniai, kai kas – genetiškai paveldėta. Tačiau mes taip pat žinome, kad aplinka gali labai smarkiai formuoti mūsų gyvenimui spalvą teikiančius įsitikinimus ir nuotaikas.

Prisiminkite, kad Marisa buvo seksualiai ir fiziškai žalojama vaikystės ir ankstyvosios brandos metais. Tokia patirtis suformavo įsitikinimą, kad ji esanti niekam tikusi, kad jos neįmanoma mylėti, kad vyrai pavojingi, linkę išnaudoti, jie niekuo nesirūpina. Suprantama, kad ankstyvos Marisos pastangos susivokti savo išgyvenimuose vertė ją sumenkinti savo vertę ir tikėtis neigiamos kitų žmonių reakcijos.

Įsitikinimus veikia ne vien traumuojanti aplinka, o ir kultūrinis bei etninis fonas, lytis, kaimynai, šeimos įsitikinimai ir elgesys, religija, žiniasklaida. Jūsų ankstyvosios ir dabartinės aplinkos tam tikros dalys veikia tai, ką jūs manote apie save, savo ateitį, gyvenimo patirtį.

Panagrinėkime, kaip kultūra veikia dviejų nedidelių vaikų įsitikinimus. Daugelyje kultūrų mergaitė, remdamasi aplinkos teikiamais duomenimis, daro išvadą, kad grožis – tai patikimo žmonėms laidas. Berniukas daro išvadą, kad, norint patikti kitiems, reikia būti stipriam ir atletiškam.

Atrodytų, kad tiek grožis, tiek jėga – lygiai patrauklios kiekvieno žmogaus savybės. Vis dėlto mūsų kultūra moko kitaip. Jeigu jau tokie įsitikinimai susiformavo, juos sunku pakeisti. Todėl daugeliui atletiškų mergaičių sunku palankiai vertinti savo atletinius sugebėjimus, o muzikiniais ar meniniais talentais apdovanoti berniukai jaučiasi esą labiau likimo nuskriausti negu pamaloninti.

Vikas užaugo gražiame priemiestyje, kuriame daugiausia gyveno išsilavinę specialistai, patys vertinantys gerą rezultatą ir norintys, kad jo siektų ir jų vaikai. Viko šeima ir mokykla atspindėjo šias bendruomenės vertybes, pabrėždamos rezultatą ir tobulą mokėjimą. Kai tik Viko rezultatai mokykloje ar futbolo aikštelėje nebūdavo aukščiausi, šeima ir mokytojai nusivildavo ir reaguodavo taip, lyg Vikui būtų visai nepavykę.

Remdamasis šiomis bendruomenės reakcijomis, Vikas padarė išvadą, kad jis netikęs, nors jo rezultatai dažniausiai būdavo labai geri. Kadangi Vikas tikėjo, kad yra nevykęs, nenuostabu, kad jusdavo nerimą

situacijose, kuriose reikėdavo parodyti, ką moka. Futbolą ir kitokias rungtynes vertino kaip pavojingus, jo socialinei padėčiai gresiančius renginius, kadangi rungtynėse slypėjo pralaimėjimo rizika.

Vikas vaikystėje nepatyrė tokių traumų kaip Marisa. Tačiau jo vaikystės aplinka lygiai taip pat galingai paveikė jo susidarytas nuostatas ir mąstymo schemas, kurios neišnyko jam suaugus.

PRATIMAS: Minčių ryšys

2.1 darbalapis padės pastebėti minčių, nuotaikų, elgesio ir fizinių reakcijų ryšį.

2.1 DARBALAPIS: Minčių ryšys

Sara, 34 metų moteris, per tėvų susirinkimą sėdėjo paskutinėje salės eilėje. Jai rūpėjo užduoti klausimų apie aštuonerių metų sūnaus mokslo reikalus. Kai ji jau rengėsi kelti ranką, kad išsakytų savo susirūpinimą ir užduotų klausimus, atėjo mintis: „O gal kitiems žmonėms mano klausimai pasirodys kvaili? Gal nereikia klausinėti visiems girdint? Gal kas nepritars, ir pasidės ginčai. Pasijusiu pažeminta."

Minties ir nuotaikos ryšys

Remdamiesi Saros mintimis pažymėkite, kokios iš toliau nurodytų nuotaikų buvo ją apėmusios? (Pažymėkite visas, kurios tinka.)

____________ 1. Nerimas arba nervingumas

____________ 2. Liūdesys

____________ 3. Džiaugsmas

____________ 4. Pyktis

____________ 5. Entuziazmas

Minties ir elgesio ryšys

Remdamiesi Saros mintimis pažymėkite, kaip, jūsų manymu, ji elgsis?

____________ 1. Kalbės garsiai ir visiems paskelbs, kas jai kelia rūpestį

____________ 2. Tylės

____________ 3. Atvirai pasakys, kad nepritaria kitų nuomonei

Minties ir fizinės reakcijos ryšys

Remdamiesi Saros mintimis pažymėkite, kurį iš toliau išvardytų fizinių pokyčių ji galėtų pajusti? (Pažymėkite visus, kurie tinka).

____________ 1. Greitas širdies ritmas

____________ 2. Prakaituoti delnai

____________ 3. Kvėpavimo pokyčiai

____________ 4. Galvos svaigimas

Kai Sarą apniko šios mintys, ji sunerimo ir susinervino, tylėjo, juto, kaip smarkiai plakė širdis, prakaitavo delnai, pakito kvėpavimas, ėmė svaigti galva. Ar tokias Saros reakcijas numatėte? Ne visi vienodai reaguoja į tas pačias mintis. Tačiau svarbu pripažinti, kad mintys veikia nuotaikas, elgesį ir fizines reakcijas.

AR POZITYVUSIS MĄSTYMAS – SPRENDIMO BŪDAS?

Nors mūsų mintys veikia nuotaiką, elgesį ir fizines reakcijas, pozityvusis mąstymas nėra gyvenimo keliamų problemų sprendimo būdas. Dauguma nerimą, depresiją ar pyktį išgyvenančių žmonių pasakys,

kad ne taip lengvai gimsta pozityvios mintys. Tiesą sakant, jeigu stiprios nuotaikos apimti pabandytume mąstyti tik pozityviai, praleistume svarbius signalus, rodančius, kad esama sutrikimų.

Kognityvioji terapija siūlo žmonėms visokeriopai apsvarstyti problemą. Jeigu pažvelgsime į situaciją iš daugelio skirtingų taškų – pozityvių, negatyvių ir neutralių, gal padarysime naują išvadą ir rasime naują sprendimą.

Tarkime, Marisa prarastų darbą (prisiminkite, kad ji gavo raštišką viršininko įspėjimą, kad darbas vėluoja ir dar blogai padarytas). Jeigu Marisa nuspręstų, kad ją atleido dėl to, kad ji kvaila ir daro per daug klaidų, ir narpliotų vien šias mintis, ją tikriausiai apimtų depresija, Marisa įsitikintų, kad jai nesiseks nė vienas darbas.

Jeigu Marisa ne vien rypuotų dėl padarytų klaidų, o pagalvotų, ką gerai sugeba dirbti, ieškodama kito darbo, ji labiau susitelktų ties savo stiprybėmis ir tais sugebėjimais, kuriuos reikėtų kiek patobulinti. Marisa dar galėtų paieškoti kitų priežasčių, kodėl prarado darbą. Gal taip atsitiko ne vien dėl Marisos kaltės, gal ji niekuo dėta? Gal ji prarado darbą todėl, kad bendrovė susidūrė su ekonominiais sunkumais, o gal ją diskriminavo darbe?

Gal jums kils klausimas: „Koks skirtumas? Darbą ji vis tiek prarado!" O iš tikrųjų skirtumas labai didelis. Jeigu Marisa manytų, kad darbą prarado tik dėl savo kaltės, tuomet vienintelė išeitis būtų keisti save. Jeigu darbo netektį bent iš dalies sukėlė kokia kita priežastis, tuomet jos reakcijos ir svarstyti sprendimai būtų galėję būti visai kitokie: gal ji būtų supykusi ir padavusi prašymą pakartotinai apsvarstyti atleidimą; gal ji būtų ieškojusi panašaus darbo sėkmingiau veikiančioje bendrovėje.

AR MĄSTYSENOS PAKEITIMAS – VIENINTELIS BŪDAS PASIJUSTI GERIAU?

Nors minčių nustatymas ir keitimas – pati svarbiausia kognityviosios terapijos dalis, dažnai ne mažiau svarbu keisti fizinę būseną, elgesį ar aplinką. Pavyzdžiui, jeigu ilgai nerimavote, turbūt vengiate nerimą keliančių dalykų. Nerimą kiek slopina mokėjimas atsipalaiduoti (fizinis pokytis) ir įveikti pavojus. Tai geriau negu jų vengti (elgesio pokytis). Dažniausiai žmonės tol neįveikia nerimo, kol pradėję mąstyti kitaip neatsikrato įpročio vengti.

Kad geriau pasijustumėte, pravartu pakeisti aplinką. Streso sumažinimas, išmokimas priešintis kitų keliamiems neprotingiems reikalavimams, bendravimas su palankiai nusiteikusiais žmonėmis, kaimynais, bendradabiais – tai aplinkos pokyčiai, galintys padėti pasijusti geriau.

Kai kurios aplinkos sąlygos tokios nemalonios, kad retas žmogus išsaugo pozityvų požiūrį į gyvenimą. Pavyzdžiui, vienas šeimos narys išnaudoja kitą, taigi išnaudojamajam reikalinga pagalba tokiai situacijai keisti arba palikti viską kaip buvus. Jeigu su žmogumi blogai elgiamasi, minčių keitimas nepadės: tikslas – sustabdyti išnaudojimą. Minčių keitimas galėtų paskatinti ieškoti pagalbos. Keisti mintis, kad geriau pakeltum išnaudojimą, nėra pati geriausia išeitis.

Kai užpildysite knygos pabaigoje pateiktus darbalapius, išmoksite nustatyti ir keisti savo mintis, nuotaikas, elgesį, fizines reakcijas ir aplinką.

2 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Mintys padeda apibrėžti išgyvenamas nuotaikas.
- Mintys veikia mūsų elgesį, pasirinkimus (ką daryti ir ko nedaryti), darbo kokybę.
- Mintys ir įsitikinimai veikia biologines mūsų reakcijas.
- Aplinkos įtaka padeda nustatyti vaikystėje išsirutuliojusias ir dažnai iki suaugusiojo amžiaus nespėjusias išnykti nuostatas, įsitikinimus ir mintis.
- Kognityvinė terapija padeda apžvelgti visą esamą informaciją; tai ne vien tik pozityvusis mąstymas.
- Nors dažnai esti, kad mąstymo pokyčiai – patys svarbiausi, norint išspręsti daugelį problemų, reikia keisti dar ir elgesį, fizinį funkcionavimą bei aplinką.

NUOTAIKŲ ATPAŽINIMAS IR ĮVERTINIMAS

Kad išmoktume tvarkyti ir keisti nuotaikas, pravartu sugebėti nustatyti, kokias nuotaikas išgyvename. Nuotaikas nustatyti kartais sunkoka. Gali būti, kad nuolat jaučiatės pavargę, bet nesuprantate, kad tai depresija. Arba nuolat nervinatės ir nesugebate susivaldyti, bet nesuvokiate, kad tai nerimas. Žmonėms sunku atpažinti ne tik depresiją ir nerimą, bet ir pyktį, gėdą, kaltę (žr. 10–12 skyrius).

KAIP ATPAŽINTI NUOTAIKAS

Toliau pateikiamame sąraše išvardytos įvairios žmogų apimti galinčios nuotaikos. Sąrašas nėra išsamus: galite jį papildyti. Tam yra palikta tuščios vietos. Šitas sąrašas padės jums tiksliau įvardyti savo nuotaikas, o ne paprasčiausiai konstatuoti: bloga arba gera nuotaika. Atkreipkite dėmesį, kad nuotaikas paprastai apibūdiname vienu žodžiu. Nustatinėdami konkrečias nuotaikas, galėsite užsibrėžti tikslą siekti emocinio pokyčio ir stebėti, kaip jums sekasi to tikslo siekti. Išmokę tiksliai įvardyti nuotaikas, sugebėsite pasirinkti veiksmus konkrečioms nuotaikoms praskaidrinti. Pavyzdžiui, tam tikri kvėpavimo metodai padeda įveikti nervingumą, bet negelbsti, jeigu apėmė depresija.

Nuotaikų sąrašas

Depresija	Nerimas	Pyktis	Kaltė	Gėda
Liūdesys	Sutrikimas	Susijaudinimas	Išgąstis	Irzlumas
Nesaugumas	Didžiavimasis	Pasiutimas	Panika	Frustracija
Nervingumas	Pasibjaurėjimas	Nuoskauda	Džiaugsmas	Nusivylimas
Įtūžis	Baimė	Laimė	Meilumas	Pažeminimas
Kitos nuotaikos:	__________	__________	__________	__________

Jeigu sunkiai sekasi įvardyti nuotaikas, atkreipkite dėmesį į tai, kaip keičiasi kūno įtampa. Įsitempę pečių raumenys kartais duoda ženklą, kad išsigandote arba įsitempėte; sunkumas visame kūne – kad apėmė depresija arba nusivylimas.

Kitas būdas atpažinti nuotaikas – tai įsitikinti, ar sugebate kasdien pastebėti tris skirtingas nuotaikas. Jeigu nesiseka, iš nuotaikų sąrašo galite pasirinkti šešias ir užrašyti pasitaikiusias situacijas, kurioms esant tos nuotaikos jus užvaldė.

Kai Vikas pirmą kartą susipažino su kognityviąja terapija, jam atrodė, kad jį apėmęs nerimas ir depresija. Kai išmoko nustatyti nuotaikas, paaiškėjo, kad jis dažnai būdavo dar ir piktas. Nors trejus metus iš eilės neragavo alkoholio, sakė, kad kai tik apimdavo baimė, kad gali nesusivaldyti, užsimanydavo išgerti. Vikas kartu su terapeutu gerai išnagrinėjo tas situacijas, kai atrodė, kad jis nebesusivaldo. Paaiškėjo, kad tuo metu Vikas būdavo labai nervingas ir piktas. Susinervinęs jis jusdavo, kaip smarkiai plaka širdis, prakaituoja delnai, jusdavo, kad tuoj atsitiks kas nors baisaus. Tokius jutimus Vikas pavadino „nesivaldymu“, jį apimdavo noras išgerti, nes atrodė, kad alkoholis padės atgauti pusiausvyrą.

Vikas tikrai nesistengė labai tiksliai įvardyti savo nuotaiką, dažnai sakydavo, kad „blogai jaučiasi“ arba kad yra „sustingęs“. Viena iš pirmųjų Viko terapinių užduočių buvo pradėti skirti savo mintis, nuotaikas ir elgesį skirtingose gyvenimo situacijose. Kad pakeistų tai, ką ketina keisti, Vikui reikėjo sugebėti atpažinti šių svarbių išgyvenimų skirtumus.

Kai Vikas sužinojo, kad didžiausi jo emociniai sunkumai susiję su pykčiu ir nerimu, jis ėmė telkti dėmesį į situacijas, kai jusdavo pyktį arba nerimą. Išmoko skirti nerimo sukeltą erzinantį pyktį nuo baimingo nerimastingumo. Ėmė skirti šias nuotaikas, užuot vertęs jas į „sustingimu“ vadinamą krūvą. Kai Vikas išmoko atskirti tai, ką juto, jam tapo aišku, kad kai jo nuotaika būdavo nerimastinga, jis galvodavo: „nebesusivaldau“, kai nuotaika būdavo pikta,– „tai neteisinga: esu vertas didesnės pagarbos“.

Terapijai vos prasidėjus, Benas sakė, kad jam dabar rečiau negu anksčiau norisi būti kartu su šeima ar draugais. Sakė, kad labiau patinka būti vienam. Kai Benas atidžiau išanalizavo situacijas, nuo kurių jis norėjo atsiriboti, pastebėjo, kad dažnai manydavo, kad kiti (šeima ar draugai) jo nepageidauja ar nenori būti kartu su juo. Jis taip pat suprato, kad numatydavo (galvodavo), jog bendraudamas su kitais, nepatirs smagumo. Kadangi jis galvojo: „jie nenori būti su manimi" ir „jeigu ten eisiu, man nepatiks", pripažino, kad jį būdavo apėmęs liūdesys. Terapijos metu Benas suprato, kad tarp jo minčių ir nuotaikų yra ryšys ir sužinojo, kaip atskirti mintis nuo nuotaikų.

Vikui ir Benui buvo svarbu atskirti situacinius veiksnius (aplinkos dalis), mintis ir nuotaikas. Situacinius veiksnius dažnai galima nustatyti uždavus šiuos klausimus:

1. Su kuo buvau?
2. Ką dariau?
3. Kada tai nutiko?
4. Kur buvau?

Dažniausiai nuotaikai apibūdinti užtenka vieno žodžio. Jeigu prireikia daugiau kaip vieno žodžio, gali būti, kad apibūdinate mintį, o ne nuotaiką. Mintys – tai žodžiai arba vizualūs įvaizdžiai, o kartu ir į galvą ateinantys atsiminimai.

Svarbu išmokti nepainioti minčių su nuotaikomis ir situaciniais veiksniais. Jeigu mokėsite atskirti mintis nuo nuotaikų ir situacinių veiksnių, galėsite nustatyti tas savo patirties dalis, kurias reikia keisti.

ĮSIDĖMĖKITE:

- Situacijas galima apibūdinti uždavus sau klausimus:
- Kas? Kada? Kur?
- Nuotaikas galima apibūdinti vienu žodžiu.
- Mintys – tai į galvą ateinantys žodžiai ir įvaizdžiai.

PRATIMAS: Nuotaikų nustatymas

3.1 darbalapis padės nustatyti nuotaikas ir atskirti jas nuo kitų svarbių gyvenimo aspektų. Kad užpildytumėte darbalapį, reikia sutelkti dėmesį į konkrečią situaciją, kurioje išgyvenate stiprią ir ryškią nuotaiką.

3.1 DARBALAPIS: Nuotaikų nustatymas

Apibūdinkite neseniai įvykusią situaciją, kai buvo apėmusi stipri nuotaika. Po to nustatykite, kokias nuotaikas išgyvenote tos situacijos metu arba iškart po jos. Šitaip apibūdinkite penkias situacijas.

1. Situacija: ______

Nuotaikos: ______

2. Situacija: ______

Nuotaikos: ______

3. Situacija: ______

Nuotaikos: ______

4. Situacija: ______

Nuotaikos: ______

5. Situacija: ______

Nuotaikos: ______

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Vienas Viko atsakymas į 3.1 darbalapio užduotį buvo šitoks:

SITUACIJA: *Esu vienas, vairuoju automobilį, važiuoju į darbą, yra 7 val. 45 min.*

NUOTAIKOS: *Išsigandęs, sunerimęs, nesaugus.*

Vienas Beno atsakymas buvo šitoks:

SITUACIJA: *Paskambino Maksas, kvietė pažaisti golfą.*

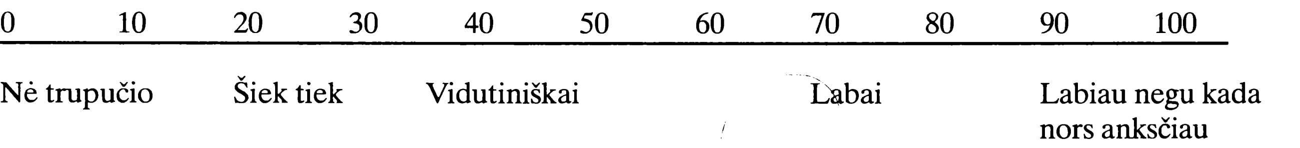
NUOTAIKOS: *Liūdesys, sielvartas.*

Pavyzdžiai iliustruoja, kad situacijos pažinimas ne visada padeda suprasti, kodėl juntame tam tikrą emociją. Kodėl turėtų Beną liūdinti kvietimas žaisti golfą? Stiprių nuotaikų buvimas – pirmas ženklas, kad vyksta kažkas svarbaus. Perskaitę kitus skyrius, sužinosite, kodėl Benas ir Vikas – jūs taip pat – išgyvenate konkrečias 3.1 darbalapyje apibūdintas nuotaikas.

NUOTAIKŲ ĮVERTINIMAS

Svarbu ne tik nustatyti nuotaikas, bet ir išmokti įvertinti išgyvenamų nuotaikų intensyvumą. Nustačius nuotaikos intensyvumą, galima pastebėti, kaip nuotaikos svyruoja. Nuotaikų įvertinimas taip pat padeda atkreipti dėmesį į tai, kokios situacijos ar mintys susijusios su nuotaikų pokyčiais. Pagaliau emocinio intensyvumo pokyčius galite panaudoti strategijų, kurių mokotės, veiksmingumui vertinti.

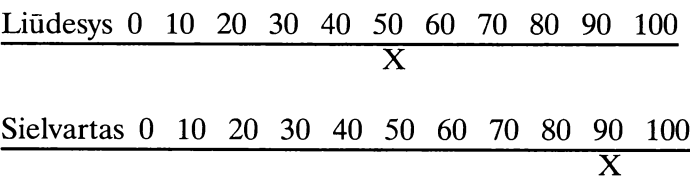
Kad pamatytumėte, kaip kiekvieną dieną kaitaliojasi nuotaikos, patogu naudotis vertinimo skale. Benas kartu su terapeutu sudarė šitokią nuotaikų matavimo skalę:



Terapeutas paprašė, kad Benas, naudodamasis šia skale, įvertintų 3.1 darbalapyje surašytas nuotaikas. Minėtą kvietimą žaisti golfą Benas įvertino šitaip:

SITUACIJA: *Paskambino Maksas, kvietė pažaisti golfą.*

NUOTAIKOS: *Liūdesys, sielvartas.*



Šitoks įvertinimas rodo, kad Benas, kalbėdamas telefonu su Maksu, išgyveno didžiulį sielvartą (90) ir buvo vidutiniškai nuliūdęs (50).

PRATIMAS: Nuotaikų įvertinimas

Naudodamiesi 3.2 darbalapiu, pasimokykite įvertinti nuotaikų intensyvumą. Tuščiose eilutėse surašykite tas nuotaikas, kurias nustatėte 3.1 darbalapyje. Naudodamiesi pateiktomis skalėmis, kiekvienai situacijai nustatykite vienos nuotaikos intensyvumą. Ratu apibrėžkite tą nuotaiką, kurios intensyvumą įvertinote.

3.2 DARBALAPIS: Nuotaikų nustatymas ir įvertinimas

1. Situacija: ______________________________

Nuotaikos: ______________________________

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. Situacija: ______________________________

Nuotaikos: ______________________________

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

3. Situacija: ______________________________

Nuotaikos: ______________________________

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

4. Situacija: ______________________________

Nuotaikos: ______________________________

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

5. Situacija: ______________________________

Nuotaikos: ______________________________

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Kadangi labai svarbu išmokti tiksliai nustatyti ir įvertinti nuotaikas, nesiliaukite naudojęsi 3.2 darbalapiu tol, kol įgusite lengvai įvardyti ir įvertinti savo nuotaikas. Gali būti, kad panorėsite paskaityti 10–12 skyrius, kuriuose smulkiai aprašoma depresija, nerimas, pyktis, kaltė ir gėda. Kuo daugiau sužinosite apie nuotaikas, tuo lengviau jas pastebėsite ir įvardysite. Kai įgusite nustatyti ir įvertinti nuotaikas, būsite pasirengę skaityti 4 skyrių.

3 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Stiprios nuotaikos rodo, kad jūsų gyvenime vyksta kažkas svarbaus.
- Paprastai nuotaikas galima apibūdinti vienu žodžiu.
- Nuotaikos nustatymas gali padėti išsiaiškinti tikslus ir jų siekti, taip pat pasirinkti veiksmus tam tikroms nuotaikoms praskaidrinti.
- Svarbu nepainioti situacijų su nuotaikomis ir mintimis (3.2 darbalapis).
- Nuotaikų įvertinimas (3.2 darbalapis) padeda nustatyti emocinių reakcijų stiprumą ir stebėti jų svyravimą.

SITUACIJOS, NUOTAIKOS IR MINTYS

Vieną šiltą pavasario dieną Vidurio Kalifornijoje teniso treneris mokė sportininką paduoti kamuoliuką. Sportininkas mėtė jį į viršų ir daužė rakete, o treneris atidžiai stebėjo kiekvieną jo judesių elementą. Treneris sportininko nė karto nesupeikė, tik po kiekvieno smūgio informuodavo apie raketės padėtį, kamuoliuko pakilimo aukštį, kokiu kampu raketė muša kamuoliuką ir koks sportininko judesys.

Kad smūgis būtų sėkmingas, kamuoliukas turi nukristi į tam tikrą aikštės vietą. Tačiau stebėtina, jog treneris nė karto nepasuko galvos pažiūrėti, ar po sportininko smūgio kamuoliukas nukrisdavo ten, kur reikia. Užuot žvalgęsis, treneris sportininkui tik patarinėjo, kaip patobulinti kiekvieną smūgio elementą. Treneris buvo įsitikinęs, kad jeigu sportininkas išmoks kiekvieną smūgio elementą, sugebės tuos elementus taip suderinti, kad kamuoliukas, be abejonės, kris reikiamoje vietoje.

Muzikos mokytojai lygiai kaip šis treneris visą dėmesį sutelkia į konkrečių įgūdžių lavinimą: padeda mokiniams tapti geresniais muzikantais, mokydami juos natų, ritmo ir atlikimo būdų. Kvalifikuoti darbininkai moko pameistrius, kaip atlikti kiekvieną darbo projekto užduotį. Kiekviename iš minėtų pavyzdžių kalbama apie tam tikrų įgūdžių mokymą ir besimokančiojo drąsinimą tol lavinti įgūdžius, kol jie taps gerai pažįstami ir lengvai įvaldomi. Visiems mums teko lavinti savo įgūdžius praktikuojantis (pvz., vairuoti automobilį, keisti vystyklus vaikui, virti valgį).

Laimė, yra konkrečių gebėjimų rinkinys, padėsiantis išmokti pataisyti nuotaiką, keisti elgesį ir bendrauti trukdančias mintis. Tie gebėjimai trumpai apibūdinti minčių registravimo lapo 7 skiltyje (4.1 pav.). Jūs, kaip ir tas besitreniruojantis tenisininkas, per ateinančias savaites daugybę kartų pildysite kiekvieno minčių registravimo lapo dalį, kol įgysite visam lapui užpildyti reikalingų gebėjimų.

Kai Marisos terapeutas pirmą kartą parodė jai minčių registravimo lapą, tas lapas Marisą pribloškė ir varė į depresiją. Terapeutas pasinaudojo reakcija ir padėjo Marisai užpildyti pirmąjį minčių registravimo lapą (4.2 pav.). Prašom atkreipti dėmesį į tai, kad pirmosios dvi Marisos minčių registravimo lapo skiltys apibūdina tai, ką Marisa jaučia, ir situaciją, kurioje ji atsidūrė. To jūs išmokote 3 skyriuje. Terapeutas padėjo Marisai užpildyti 3 skiltį, pavadintą „Automatinės mintys (vaizdiniai)". Išryškėjo tam tikros Marisos emocines reakcijas lydėjusios mintys. Penktame skyriuje ir jūs išmoksite atskleisti savo automatines mintis ir vaizdinius.

Paskui Marisa kartu su terapeutu ratu apibrėžė tą mintį, kuri labai siejosi su jos priblokštumu („Tai man per daug sudėtinga, kad išmokčiau"). 4 ir 5 skiltyse jiedu užrašė tą mintį pagrindžiančius ir jai prieštaraujančius įrodymus. Remdamiesi 4 ir 5 skilties įrodymais, jiedu sukūrė alternatyvius požiūrio į situaciją variantus ir įrašė į 6 skiltį. Marisos tikėjimą tais alternatyviais požiūriais įvertino 90, 60 ir 70%. Iš 7 skilties matote, kad, užpildžius šį minčių registravimo lapą, Marisos jutimas sumažėjo nuo 95 iki 40%, o depresija – nuo 85 iki 80%.

Šeštame skyriuje parašyta, kaip ieškoti automatinių minčių buvimo įrodymų. Septintame skyriuje išmoksite naudotis įrodymais taip, kad rastumėte tinkamesnius mąstymo ir savo gyvenimo vertinimo būdus. Kitoje šio skyriaus dalyje daugiausia dėmesio skiriama 1–3 minčių registravimo lapo skiltims pildyti naudojantis jau įgytais įgūdžiais.

1 SKILTIS: Situacija

Trečiame skyriuje išmokote apibūdinti situacijas atsakydami į klausimus. Pildydami minčių registravimo lapo 1 skiltį, siekite kuo didesnio konkretumo. Apibūdinkite jus supančią situaciją. Situacijai priskirkite ribotą laiką, ne daugiau kaip 30 minučių. Pavyzdžiui, „visą antradienį" – netinka. Per daug yra visokių situacijų, nuotaikų ir minčių, galinčių kilti per „visą antradienį", kad jas galima būtų aprašyti minčių registravimo lape. Marisos pateiktas situacijos apibūdinimas: „Antradienis, 9 val. 30 min. Esu terapeuto kabinete ir žiūriu į minčių registravimo lapą" – geras konkrečios situacijos pavyzdys.

2 SKILTIS: Nuotaikos

Minčių registravimo lapo „nuotaikų" skiltyje surašykite iš eilės tas nuotaikas, kurias išgyvenote apibūdintoje situacijoje. Surašę nuotaikas, įvertinkite jų intensyvumą naudodamiesi 0–100 skale.

Apskritai nuotaikas galima apibūdinti vienu žodžiu. Iš 3 skyriaus žinote, kad bet kokioje situacijoje galima išgyventi daugiau kaip vieną nuotaiką. Kiekvieną aprašomoje situacijoje jūsų išgyventą nuotaiką

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).

Copyright © 1983, Center for Cognitive Therapy, Newport Beach

4.1 pav. Pavyzdinis minčių registravimo lapas

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Antradienis, 9 val. 30 min. Esu terapeuto kabinete ir žiūriu į minčių registravimo lapą.	*Priblokšta 95%* *Depresijos prislėgta 85%*	*Tai man per daug sudėtinga, kad išmokčiau.* (apibrėžta ratu) *Niekados šito nesuprasiu.* *Vaizdinys/atsiminimas: Nešuosi namo pilną blogų pažymių knygelę, mane namie bara tėvai.* *Niekados man nepagerės. Niekas man negali padėti. Šita terapija nebus veiksminga. Esu pasmerkta amžinai kęsti depresiją.*	*Žiūriu į šitą minčių registracijos lapą ir nežinau, ką daryti. Mokykloje niekados labai gerai nesimokiau. Nežinau, ką turite omenyje sakydamas „įrodymai".*	*Darbe išmokau, kaip naudotis kompiuterine bylų sudarymo sistema, o ji sudėtinga. Kai kurie ankstesni darbalapiai atrodė sunkūs, kol man terapeutas keletą kartų padėjo juos užpildyti. Nuo to laiko jie ėmė atrodyti ne tokie sudėtingi. Terapeutas sakė, kad dabar pakaks, kad žinosiu, kaip užpildyti pirmąsias dvi skiltis. Galiu kreiptis pagalbos į terapeutą tol, kol išmoksiu viską padaryti pati.*	*Nors dabar atrodo sudėtinga, praeityje yra buvę, kad išmokdavau sudėtingų dalykų.* *90%* *Terapeutas parodys man, kaip tai padaryti.* *60%* *Jeigu praktikuosiuosi, gal iš to kas nors ir bus, gal seksis lengviau.* *70%*	*Priblokšta 40%* *Apimta depresijos 80%*

4.2 pav. Pirmasis Marisos minčių registravimo lapas

turite įvertinti naudodamiesi 0–100 skale. Jeigu sunkiai seksis nustatyti nuotaiką, ieškokite pagalbos 19 puslapyje pateiktame nuotaikų sąraše. Jeigu savo nuotaikas apibūdinate sakiniu, gali būti, kad užrašėte mintį, o ne nuotaiką. Jeigu taip, tą sakinį įrašykite „minčių" skiltyje ir mėginkite surasti vieną žodį, tinkamą nuotaikai apibūdinti, ir įrašyti į 2 skiltį.

Gali būti, kad panikos priepuolius arba nerimą kenčiantys žmonės panorės surašyti ir įvertinti fizinius simptomus, kuriuos junta užėjus panikai ar nerimui (žr. 11 skyrių). Kadangi atskiros skilties tokiems simptomams nėra, juos galima surašyti minčių registravimo lapo „nuotaikų" skiltyje. Fizinius simptomus paprastai įmanoma apibūdinti vienu ar dviem žodžiais (pvz., „smarkus širdies plakimas 85%").

3 SKILTIS: Mintys

„Automatinių minčių (vaizdinių)" skiltyje registruokite viską, kas buvo atėję į galvą aprašomos situacijos metu. Registruokite tik tas mintis, kurios iš tikrųjų buvo apnikusios toje situacijoje. Mintys gali būti arba verbalinės, arba vizualinės. Jeigu tai vaizdiniai ar prisiminimai, apibūdinkite juos žodžiais. Prašom atkreipti dėmesį, kad vieną savo mintį Marisa apibūdina kaip vaizdinį (neša namo pilną blogų pažymių knygelę) (4.2 pav.). Penktame skyriuje rasite smulkesnės informacijos, padėsiančios tiksliai nustatyti mintis.

Štai Marisa į kitą terapijos seansą atsinešė minčių registravimo lapą (4.3 pav.) su užpildytomis pirmosiomis trimis skiltimis.

1. Situacija	**2. Nuotaikos**	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)**
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.
Trečiadienis, 14 val. 45 min. Tuojau ateis viršininkas patikrinti, kaip man sekasi sudaryti algalapio projektą.	*Depresijos apimta 90%* *Susinervinusi 95%* *Išsigandusi 97%*	*Projektas dar nebaigtas. Tai, kas baigta, dar reikia taisyti. Prapuoliau.* *Mane atleis iš darbo.* (apibrėžta ratu) *Bus didelė gėda prisipažinti šeimai, kad praradau darbą.*

4.3 pav. Antrasis Marisos minčių registravimo lapas

Iš kito pavyzdžio matysite, kaip Vikas reagavo į nesutarimus su žmona (4.4 pav.).

1. Situacija	**2. Nuotaikos**	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)**
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.
Penktadienis, 18 val. Džudė ir aš nesutariame, į kokį kiną eiti.	*Pyktis 99%* *Nuoskauda 95%* *Liūdesys 70%*	*Jai visai nerūpi, ko aš noriu. Visuomet darom tai, ko nori ji.* (*Ji visados veržiasi į valdžią.*) *Jau geriau nieko nejusti ir vegetuoti, užuot jutus šitokį pyktį ir nuoskaudą. Nepatinka nuolat būti piktam. Reikia išgerti.*

4.4 pav. Viko minčių registravimo lapas

4.5 pav. matote Lindos minčių registravimo lapą, kuriame aprašomas vienas iš pirmųjų panikos priepuolių.

1. Situacija	**2. Nuotaikos**	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)**
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.
14 val. 30 min. Esu viena parduotuvės galerijoje. Parduotuvėje išbuvau 45 minutes.	*Baimė 100%* *Panika 100%*	*Ima daužytis širdis. Pradedu prakaituoti. Gali užgniaužti kvapą. Ima stigti oro. Svaigsta galva. Krūtinė tarsi surakinta. Prasidės širdies priepuolis. Nebegaliu susivaldyti.* (*Mirsiu.*) *Reikia kviestis greitąją. Įvaizdis: matau save be kvapo gulinčią ant grindų.*

4.5 pav. Lindos minčių registravimo lapas

Štai šitokį minčių registravimo lapą, praėjus visai nedaug laiko nuo gydymosi pradžios, terapeutui atnešė Benas.

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.
Lapkričio 25 d. Rengiuosi 11 valandą eiti į svečius pas dukterį švęsti Padėkos dieną.	Liūdna 85% Graužia sąžinė 80%	Padėkos dienos šventės tokios liūdnos. Turiu du suaugusius vaikus. Jie gyvena už miesto su savo vaikais. Nesusiruošiu jų aplankyti taip dažnai, kaip norėtųsi. Padėkos dienos šventėmis prasideda laikotarpis, kai šeimos turėtų susijungti ir būti kartu. Jau niekada daugiau nebūsime tokia šeima. (Mano gyvenimas jau niekada nebus toks geras, koks yra buvęs.)

4.6 pav. Beno minčių registravimo lapas

ĮSIDĖMĖKITE:



- Minčių registravimo lapo „Situacijos“ skiltyje dėmesys kreipiamas tik į tai, kas, kada ir kur įvyko.
- Nuotaikos apibūdinamos vienu žodžiu, jų intensyvumas vertinamas pagal 0–100 skalę.
- Automatinių minčių (vaizdinių) skiltyje apibūdinamos su situacija susijusios mintys, įsitikinimai, rūpesčiai, vaizdiniai ir reikšmės.

PRATIMAS: Kaip atskirti situacijas nuo nuotaikų ir minčių

4.1 darbalapyje pateiktas pratimas, kuris padės geriau atskirti mintis, nuotaikas ir situacijas. Dešinėje pusėje esančiose eilutėse pažymėkite, kas pateikta kairėje skiltyje: mintis, nuotaika ar situacija. Pirmieji trys atsakymai pateikti kaip pavyzdys.

4.1 DARBALAPIS: Kaip atskirti situacijas nuo nuotaikų ir minčių

	Situacija, nuotaika ar mintis?
1. Susinervinęs	nuotaika
2. Namie	situacija
3. Šito padaryti nesugebėsiu	mintis
4. Liūdna	
5. Kalbuosi telefonu su draugu	

6. Susierzinęs ____________________
7. Viruoju savo automobilį ____________________
8. Visuomet jausiuosi tik šitaip ____________________
9. Darbe ____________________
10. Išprotėsiu ____________________
11. Pikta ____________________
12. Esu niekam tikęs ____________________
13. 16 val. ____________________
14. Tuoj atsitiks kažkas baisaus ____________________
15. Visados ne taip, kaip reikia ____________________
16. Trūksta drąsos ____________________
17. Šito niekada neįveiksiu ____________________
18. Sėdžiu restorane ____________________
19. Nebesusivaldau ____________________
20. Esu nevykėlis ____________________
21. Kalbuosi telefonu su mama ____________________
22. Ji neapdairi ____________________
23. Apėmė depresija ____________________
24. Visados pralaimiu ____________________
25. Kaltas ____________________
26. Sūnaus namuose ____________________
27. Man širdies priepuolis ____________________
28. Manimi pasinaudojo ____________________
29. Guliu lovoje ir mėginu užmigti ____________________
30. Nepavyks ____________________
31. Gėda ____________________
32. Prarasiu viską, ką turiu ____________________
33. Panika ____________________

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Pedesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Toliau pateikiami atsakymai į 4.1 darbalapio užduotį. Juos palyginkite su savo atsakymais.

1. Susinervinęs........Nuotaika
2. Namie........Situacija
3. Šito padaryti nesugebėsiu........Mintis
4. Liūdna........Nuotaika
5. Kalbuosi telefonu su draugu........Situacija
6. Susierzinęs........Nuotaika
7. Vairuoju savo automobilį........Situacija
8. Visuomet jausiuosi tik šitaip........Mintis
9. Darbe........Situacija
10. Išprotėsiu........Mintis
11. Pikta........Nuotaika
12. Esu niekam tikęs........Mintis
13. 16 val. ....Situacija
14. Tuoj atsitiks kažkas baisaus........Mintis

15. Visados ne taip, kaip reikia....Mintis
16. Trūksta drąsos....Nuotaika
17. Šito niekada neįveiksiu....Mintis
18. Sėdžiu restorane....Situacija
19. Nebesusivaldau....Mintis
20. Esu nevykėlis....Mintis
21. Kalbuosi telefonu su mama....Situacija
22. Ji neapdairi....Mintis
23. Apėmė depresija....Nuotaika
24. Visados pralaimiu....Mintis
25. Kaltas....Nuotaika
26. Sūnaus namuose....Situacija
27. Man širdies priepuolis....Mintis
28. Manimi pasinaudojo....Mintis
29. Guliu lovoje ir mėginu užmigti....Situacija
30. Nepavyks....Mintis
31. Gėda....Nuotaika
32. Prarasiu viską, ką turiu....Mintis
33. Panika....Nuotaika

Jeigu sunkiai sekasi atskirti, kur situacija, nuotaika ar mintis, dar kartą paskaitinėkite 3 ir 4 skyrius. Norint pakeisti savo gyvenimą, svarbu nepainioti šių patyrimo elementų. Kai tiksliai vieną nuo kito atskirsite, geriau sugebėsite daryti jums svarbias permainas.

4 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Minčių registravimo lapas padeda išsiugdyti daugelį įgūdžių, galinčių pakelti nuotaiką, pagerinti santykius su žmonėmis ir šitaip įgyvendinti teigiamus elgesio pokyčius.
- Pirmosiose trijose minčių registravimo lapo skiltyse situacija atskiriama nuo toje situacijoje patirtų jausmų ir minčių.
- Minčių lape išdėstyti įrodymai, kurie pagrindžia jūsų nustatytas mintis arba joms prieštarauja.
- Minčių registravimo lapas suteikia progą išsiugdyti naują galvoseną, galinčią padėti pasijusti geriau.
- Kaip ir ugdant bet kurį kitą naują įgūdį, prireiks užpildyti daug minčių registravimo lapų, kol pasieksite reikiamų rezultatų.

AUTOMATINĖS MINTYS

Marisa dirbo prie rašomojo stalo, kai įėjo viršininkas pasakyti jai labą dieną. Jiems kalbantis, viršininkas tarė: „Tarp kitko, noriu jus pagirti už gražią vakarykštę ataskaitą." Vos tik viršininkas šitai pasakė, Marisa susinervino ir išsigando. Šitos nuotaikos ji neįstengė atsikratyti visą rytą.

Po pietų Vikas kraustė nuo stalo indus. Žmona tarė: „Nuvežiau mašiną, kad šiandien pakeistų tepalą." Susierzinęs Vikas atsakė: „Juk sakiau, kad ketinu keisti tepalą šeštadienį." Žmona atsiliepė: „Taigi jau dvi savaites žadi pakeisti, todėl pati tuo pasirūpinau". „Valio!", – suriko Vikas, sviesdamas pašluostę per kambarį. „Kodėl gi neįsitaisai kito sutuoktinio?!" Sugriebė švarką ir išeidamas paskui save užtrenkė lauko duris.

Ėmę tyrinėti savo nuotaikas, pastebėsite momentus, kai ir jūs, kaip ir Marisa, išgyvenate situacijos neatitinkančią nuotaiką. Daugumos žmonių neapima nerimas dėl to, kad juos pagyrė. Kartais reaguojate greitai ir stipriai kaip Vikas. Šią sceną stebintis pašalinis žmogus manytų, kad Viko reakcija per daug smarki, nors gal ir tinkama.

Kaip susivokti jausmuose? Jeigu pavyksta nustatyti apėmusias mintis, tai nesunkiai suprantame ir nuotaikas. Mintis laikykite nuotaikas atskleidžiančiomis užuominomis.

SITUACIJA	UŽUOMINA: MINTYS	NUOTAIKA
Pagiria viršininkas	???	Susinervinusi 80% Išsigandusi 90%

Kaip susigaudyti? Kol nepasitarė su terapeutu, Marisa nesuprato, kodėl jos reakcija buvo tokia.

Terapeutas:	Dėl ko ši situacija jus išgąsdino?
Marisa:	Net nežinau – manau, dėl to, kad viršininkas paprasčiausiai pastebėjo mano darbą.
Terapeutas:	O kodėl šitai jus gąsdina?
Marisa:	Ne visados gerai atlieku užduotis.
Terapeutas:	Na ir kas iš to?
Marisa:	Kada nors viršininkas pastebės klaidą.
Terapeutas:	Ir kas iš to?
Marisa:	Viršininkas ant manęs supyks.
Terapeutas:	Koks pats baisiausias dalykas gali dėl to atsitikti?
Marisa:	Apie tai dar negalvojau, bet manau – galbūt mane atleistų.
Terapeutas:	O tada kas atsitiktų?
Marisa:	Turėdama blogas rekomendacijas, vargčiau, kol susirasčiau kitą darbą.
Terapeutas:	Marisa, gal galite apibendrinti, kokios buvo mintys, paskatinusios išsigąsti viršininko pagyrimo?
Marisa:	Dabar suprantu, kad pagyrimas privertė mane suprasti, jog viršininkas pastebi mano darbą. Kadangi žinau, kad darau klaidų, pamaniau, kas atsitiktų, jeigu viršininkas vieną iš jų pastebėtų. Atrodo, jog padariau skubotą išvadą, kad tuomet mane atleistų ir negalėčiau rasti kito darbo. Dabar tai skamba kiek kvailokai.

Prašome atkreipti dėmesį, kaip Marisos ir terapeuto kartu atskleistos mintys teikia reikiamų užuominų jos emocinei reakcijai suprasti.

SITUACIJA	UŽUOMINA: MINTYS	NUOTAIKA
Pagiria viršininkas	Padarysiu klaidą, mane atleis, nesugebėsiu rasti kito darbo	Susinervinusi 80% Išsigandusi 90%

Daugelis iš mūsų susinervintų ir išsigąstų, jeigu pamanytume, kad mus atleis ir negalėsime rasti kito darbo. Dabar Marisos nuotaikas galima suprasti. Patys matote, kad išmokti nustatyti nuotaikas lydinčias mintis – tai žengti svarbų žingsnį nuotaikų supratimo link.

Pažiūrėsim, ar atspėsite, kokios automatinės mintys apėmė Viką, kai jį labai supykdė žmona dėl to, kad pakeitė mašinos tepalą.

SITUACIJA	UŽUOMINA: MINTYS	NUOTAIKA
Džudė pakeitė mašinos tepalą. Ji sako: „Jau dvi savaitės žadi pakeisti, taigi aš pati tuo pasirūpinau."		Pyktis 95%

Skiltyje „Užuomina: mintys" įrašykite mintis, kurios, jūsų manymu, paaiškintų stiprią ir piktą Viko reakciją.

Išėjęs iš namų, Vikas suprato, kad jam visai neliūdna, jog žmona pakeitė mašinos tepalą. Tiesą sakant, šią savaitę Vikas buvo labai užsiėmęs, ir labai gerai, kad ji pasirūpino mašina. Jo pyktis susijęs su mintimis, šovusioms į galvą. Jis mąstė: „Ji pyksta dėl to, kad nepakeičiau tepalo. Ji nėra dėkinga už tai, kad aš labai stengiuosi viską gerai padaryti. Ji mane peikia, jai atrodo, kad esu nepakankamai geras. Kad ir labai stengiuosi, jai niekada nesuteikiau laimės."

Šitos mintys padeda suprasti Viko reakcijas. Jos vadinamos automatinėmis mintimis, kadangi paprasčiausiai šauna į galvą automatiškai. Neplanuojame ir neketiname galvoti taip, o ne kitaip. Tiesą sakant, paprastai net neįsisąmoniname, kad mąstome automatiškai. Vienas iš kognityvinės terapijos tikslų – padėti įsisąmoninti automatines mintis.

Įsisąmoninimas – tai pirmas žingsnis pokyčio ir geresnio problemos sprendimo link. Kadangi Vikas įsisąmonino savo mintis, jam tapo prieinama daugybė galimybių keistis. Jeigu Vikas nutartų, kad jo mintys neprotingos ar netinkamos, jis galėtų bandyti kitaip suprasti situaciją. Antra vertus, jeigu Vikas darytų išvadą, kad jo mintys protingos, jis galėtų tiesiai kreiptis į žmoną ir aptarti savo jausmus, prašyti, kad labiau vertintų jo pastangas.

KAIP ĮSISĄMONINAME AUTOMATINES MINTIS?

Kadangi nuolat mąstome ir įsivaizduojame, tai visados esame kupini automatinių minčių. Įsivajojame apie pietus ar savaitgalį, rūpinamės, kaip geriau atlikti pavedimus. Tai ir yra automatinės mintys. Šioje knygoje nagrinėjamos automatinės mintys – tai tokios mintys, kurios padeda mums suprasti apėmusias stiprias nuotaikas. Jos iškyla kaip žodžiai („mane išmes iš darbo"), vaizdiniai arba vaizduotės paveikslai (Marisa, ko gero, įsivaizdavo, kad ji benamė, stumia gatve parduotuvės vežimėlį) arba prisiminimai (Marisai galėjo šauti į galvą prisiminimas, kaip penktoje klasėje mokytoja sudavė jai per delną liniuote už tai, kad atsakinėdama suklydo).

NAUDINGOS UŽUOMINOS



Norėdami nustatyti automatines mintis, stebėkite, kokios mintys sukasi galvoje tuomet, kai apima stiprus jausmas ar smarkiai į ką nors reaguojate.

Kad pasimokytumėte nustatyti automatines mintis, užrašykite, kas ateina jums į galvą, kai įsivaizduojate save šiose situacijose:

1 **situacija:** Esate didžiulėje parduotuvėje, ketinate nusipirkti ypatingą daiktą. Prieš keletą savaičių jį čia matėte ir taupėte pinigus, kad nusipirktumėte. Kai prieinate prie prekystalio, pardavėja sako, kad tokių prekių parduotuvė jau nebepardavinėja.

Automatinės mintys: ______________________________

____

____

____

2 **situacija:** Paruošėte patiekalą į svečius atėjusiems kaimynams. Šiek tiek nervinatės, nes išbandėte naują receptą. Praėjus 10 minučių, keletas svečių priėjo padėkoti už tokį skanų patiekalą.

Automatinės mintys: ______________________________

____

____

____

Šiose situacijose skirtingų žmonių automatinės mintys skirtingos. Kalbant apie 2 situaciją, kai kurie žmonės galvoja: „Kaip gerai, patiekalas pavyko“, jiems palengvėja, apima pasididžiavimas. Kitų mintys gali būti tokios: „Šitie žmonės paprasčiausiai nenori man užduoti širdies. Tikriausiai baisiai neskanu“, jie susigėsta ir sutrinka. Taigi matote, bet kurios situacijos įvykius galima įvairiai aiškinti. Aiškinimą lemia aiškinančiojo nuotaika.

O iš tikrųjų paprastai realioje situacijoje žmogui ateina į galvą keletas automatinių minčių. Toliau rėmeliuose esantys klausimai gal padės nustatyti automatines mintis. Ne kiekvienas klausimas padės bet kurioje situacijoje, bet, užduodami sau kiekvieną iš tų klausimų, padidinsite tikimybę pagauti daugumą automatinių minčių.

Automatines mintis nustatyti padedantys klausimai

- Apie ką galvojau prieš pat užplūstant šitiems jausmams?
- Jeigu tai tiesa, kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?
- Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį?
- Ko bijau, kad neatsitiktų?
- Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis?
- Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems kelsiu?
- Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai?
- Kokie vaizdiniai ateina į galvą šioje situacijoje, ką prisimenu?

Iš Dennis Greenberger ir Christine A.Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Norėdami nustatyti konkrečioje situacijoje užplūstančias automatines mintis, tol uždavinėkite sau šiuos klausimus, kol nustatysite emocines reakcijas suprasti padedančias mintis. Kad atskleistumėte visas automatines mintis, gal prireiks kai kuriuos klausimus užduoti po du ar tris kartus. Kai ieškosite vaizdinių ir prisiminimų, paprasčiausiai leiskite savo mintims nevaržomai klajoti ir pamatysime, ar jums prieš akis atsivers kokie nors paveikslai, pagalvojus apie stiprius jausmus sukėlusią situaciją.

PRATIMAS: Kaip atskirti situacijas nuo nuotaikų ir minčių

Pagalvokite, kada šiandien ar vakar buvo apėmęs itin stiprus jausmas, pavyzdžiui, depresija, pyktis ar nerimas. Šitą išgyvenimą aprašykite 5.1 darbalapyje, kuo smulkiau apibūdinkite situaciją, nuotaikas ir mintis. Pratimas padės jums nustatyti, atskirti ir suprasti šiuos skirtingus jūsų išgyvenimų elementus. Tai svarbus žingsnis, kad išmoktume sėkmingiau valdyti nuotaikas.

5.1 DARBALAPIS: Situacijų, nuotaikų ir minčių atskyrimas

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)
Su kuo buvai? Ką darei? Kada tai buvo? Kur buvai?	Kiekvieną nuotaiką apibūdinkite vienu žodžiu. Įvertinkite nuotaikos intensyvumą (0–100%).	**Atsakykite į kai kuriuos arba į visus klausimus:** Apie ką galvojau prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane? Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis? Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems kelsiu? Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai? Kokie vaizdiniai ateina į galvą šioje situacijoje, ką prisimenu?

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Labai įdomu mokytis nustatyti automatines mintis. Tai padeda suprasti, kodėl skirtingose situacijose jaučiatės taip, o ne kitaip. Kuo daugiau dėmesio kreipsite į savo mintis, tuo lengviau nustatysite po keletą su nuotaika susijusių minčių.

PRATIMAS: Kaip nustatyti automatines mintis

5.2 darbalapis skirtas tam, kad įgustumėte geriau nustatyti automatines mintis. Automatinės mintys – tai atramos taškas, norint keistis pagal nurodymus kituose knygos skyriuose. Todėl svarbu išmokti gerai jas nustatyti. Prieš skaitydami toliau, užpildykite 5.2 darbalapį, turėdami omenyje kitą stiprius jausmus sukėlusią situaciją. Naudokitės 3 skilties apačioje esančiais klausimais (juos rasite rėmeliuose p. 33); jie padės nustatyti, ką galvojate. Šiai skilčiai užpildyti nereikia atsakyti į kiekvieną klausimą. Užduokite sau bet kokius klausimus, padedančius nustatyti automatines mintis šioje situacijoje.

5.2 DARBALAPIS: Automatinių minčių nustatymas

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)
Su kuo buvai? Ką darei? Kada tai buvo? Kur buvai?	Kiekvieną nuotaiką apibūdinkite vienu žodžiu. Įvertinkite nuotaikos intensyvumą (0–100%).	**Atsakykite į kai kuriuos arba į visus klausimus:** Apie ką galvojau prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane? Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis? Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems kelsiu? Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai? Kokie vaizdiniai ateina į galvą šioje situacijoje, ką prisimenu?

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Mokėjimas nustatyti savo automatines mintis – svarbus žingsnis norint geriau pasijusti ir įveikti problemas. Perskaitę 6, 7, 8 ir 9 skyrius, išmoksite, kaip elgtis su šiomis mintimis, kad pasijustumėte geriau.

„KARŠTOS" MINTYS

Tikriausiai pasitaikė įeiti į kambarį, pasukti elektros jungiklį, bet taip ir neišvysti šviesos. Gali būti, kad dėl to kaltas blogas elektros kontaktas, todėl elektros srovė nesiekia lempos. Jungiklis priverčia elektros srovę srūti grandine, dėl to lempa šviečia.

Laidai, kuriais teka elektros srovė, angliškai vadinami „karštais" laidais. Panašiai ir automatinės mintys, labiausiai susijusios su nuotaikomis, vadinamos „karštomis", t. y. emociškai svarbiomis. Šios mintys perduoda emocinį krūvį, vadinasi, mums svarbiausia jas nustatyti, ištirti ir prireikus pakeisti, kad pasijustume geriau.

Kad daugiau sužinotume apie „karštas" automatines mintis, žvilgtelėkime į Viko minčių registravimo lapą (5.1 pav.). Kad geriau sektųsi nustatyti automatines mintis, Vikas užduodavo sau klausimus, pateiktus rėmeliuose (p. 33). Tie klausimai pabraukti.

1. Situacija	**2. Nuotaikos**	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)**
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.
Savo viršininkei įteikiu mėnesio darbo ataskaitą. Ji skaito ją stovėdama mano kabinete. Antradienis, 14 val. 30 min.	*Susinervinęs 90%* *Suirzęs 60%*	*<u>Apie ką galvojau prieš pat susinervindamas?</u>* *Kodėl ji ataskaitą skaito čia?* *<u>Ko bijau, kad neatsitiktų?</u>* *Jai nepatiks pardavimo rodikliai. Kiti tikrai šį mėnesį pardavė daugiau.* *<u>Jeigu tai tiesa, kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?</u>* *Kad blogai dirbu.* *<u>Jeigu tai tiesa, kuo tai baigsis?</u>* *Atleis arba sumažins atlyginimą.* *<u>Apie ką galvojau prieš pat susierzindamas?</u>* *Mano sunkaus darbo niekados neįvertina.* *<u>Ką tai sako apie kitus?</u>* *Kad kiti žmonės visados peikia, o aš niekaip nejudu į priekį - tai neteisinga.* *<u>Kokie vaizdiniai ar atsiminimai ateina į galvą šioje situacijoje?</u>* *Prisimenu tėvelį, peikiantį mane už tai, kad blogai nušienavau pievelę.*

5.1 pav. Viko minčių registravimo lapas

Prašom atkreipti dėmesį, kad Vikas pirma apibūdino situaciją, o paskiau nustatė ir įvertino nuotaikas. Kad nustatytų su nervingumu susijusias automatines mintis, Vikas uždavė sau keletą p. 33 pateiktų klausimų.

Nustatęs keletą su nervingumu susijusių minčių, Vikas uždavė sau klausimus, padedančius atskleisti su susierzinimu susijusias automatines mintis. Galiausiai paskatino save ieškoti vaizdinių bei prisiminimų ir prisiminė situaciją, kurioje jautėsi taip kaip ataskaitos įteikimo dieną.

Kad nustatytų, kuri iš jo minčių pati svarbiausia, t. y. kurios emocinis krūvis pats didžiausias, Vikas apsvarstė kiekvieną iš jų atskirai, kad pamatytų, kiek ta mintis priverstų jį susinervinti arba susierzinti. Pavyzdžiui, jeigu į galvą būtų atėjusi tik viena pirmoji mintis – „Kodėl ji ataskaitą skaito čia?“ – Viko vertinimu, nervingumas būtų buvęs lygus 10. Tačiau, kai jis pagalvojo: „Jai nepatiks pardavimo rodikliai“, nervingumas pašoko iki 40. Pateikiame visus Viko vertinimus:

MINTIS	NUOTAIKA
Kodėl ji ataskaitą skaito čia?	Susinervinęs 10%
Jai nepatiks pardavimo rodikliai.	Susinervinęs 40%
Kiti tikrai šį mėnesį pardavė daugiau.	Susinervinęs 80%
Vadinasi, blogai dirbu.	Susinervinęs 90%
Atleis arba sumažins atlyginimą.	Susinervinęs 90%
Mano sunkaus darbo niekados neįvertina.	Suirzęs 40%
Kiti žmonės visados peikia.	Suirzęs 40%
Aš niekaip nejudu į priekį – tai neteisinga.	Suirzęs 80%
Pamenu tėvelį, peikiantį mane už tai, kad	Suirzęs 60%
blogai nušienavau pievelę.	Susinervinęs 90%

Kaip matote, pirmoji Viko mintis nelabai susijusi su nuotaika, todėl nėra itin svarbi. Kitos keturios iš eilės mintys susijusios su nervingumu, taigi visos keturios – svarbios. Trys iš jų („Kiti tikrai šį mėnesį pardavė daugiau“, „Vadinasi, blogai dirbu“ ir „Atleis arba sumažins atlyginimą“) Viką labai nervina, taigi šios yra pačios svarbiausios mintys.

Kokios svarbiausios su Viko suirzimu susijusios mintys? Kurios iš jų pačios svarbiausios? Jeigu automatinių minčių ieškosite taip kaip Vikas (t. y. uždavinėdami sau klausimus), labai tikėtina, kad surasite pačias svarbiausias mintis ir jos padės jums suprasti emocines reakcijas.

O štai paskutinis svarbus dalykas Viko minčių registravimo lape. Atkreipkite dėmesį, kad Viko vaikystės prisiminimas buvo svarbi tiek su suirzimu (60%), tiek su nervingumu (90%) susijusi mintis. Atrodo, kad šis prisiminimas labai susijęs su reakcija į viršininkę. Vėliau Vikas išmoko ieškoti panašumų ir skirtumų tarp jo ataskaitą skaitančios viršininkės ir pievelės nušienavimą peikiančio tėvelio. Įsisąmoninęs šį prisiminimą ir išmokęs pastebėti skirtumą tarp vaikystėje ir suaugusiojo amžiuje patirtų išgyvenimų, Vikas išmoko adaptyviau reaguoti ir į viršininkę, ir į žmoną.

PRATIMAS: Kaip nustatyti „karštas“ mintis

Dabar esate pasirengę nustatyti karštas mintis. Įvertinkite, kiek (0–100%) kiekviena iš automatinių minčių, jūsų surašytų 5.2 darbalapyje, atskirai sukėlė išvardytas emocijas. Įvertinimą rašykite greta kiekvienos minties. Šitie skaičiai padės jums nuspręsti, kuri mintis (mintys) yra pati svarbiausia. Ar tos mintys padeda jums suprasti, kodėl buvo apėmusi tokia nuotaika? 5.2 darbalapyje ratu apibrėžkite kiekvieną nuotaiką atitinkančias pačias svarbiausias mintis. Jeigu nė viena iš išvardytų minčių nėra svarbi, užduokite sau klausimus, kuriuos rasite surašytus rėmeliuose (p. 33); tai turėtų padėti nustatyti papildomas automatines mintis.

Įgūdžiai, kurių mokotės skaitydami šį skyrių, tokie svarbūs, kad skyriaus pabaigoje rasite ypatingą minčių registravimo lapą. 5.3 darbalapis panašus į 5.2 darbalapį, tik papildomai pridėta 4 skiltis. Joje galėsite įvertinti kiekvienos nustatytos automatinės minties svarbą. Atkreipkite dėmesį į 3 skilties apačioje esančias vertingas užuominas ir klausimus. Tai primins, kokią informaciją įterpti į „Automatinių minčių“ skiltį.

Pratinkitės pildyti 5.3 darbalapį tol, kol išmoksite gerai nustatyti automatines mintis ir išskirti su nuotaikomis susijusias „karštas“ mintis. Rekomenduojame pildyti 5.3 darbalapį mažiausiai kartą per dieną visą savaitę. Toks mokėjimas reikalingas tam, kad įvertintumėte savo mintis ir pakeistumėte tai, ką numatėte keisti, jeigu tik nutarsite, kad yra adaptyvesnis ir sveikesnis galvojimo būdas.

Kuo daugiau minčių registravimo lapų užpildysite, tuo greičiau pasijusite geriau. Minčių registravimo lapo pildymas – ne testas. Tai pratimas, skirtas išmokti nustatyti mintis ir jų schemas,

padėsiančias jums įgyti gebėjimų suprasti, kaip nuotaikos ir mintys veikia kasdienį gyvenimą. Jeigu nesiliausite pratinęsi, vis geriau ir geriau seksis pildyti minčių registravimo lapus. Tvirtėjant įgūdžiams, turbūt pasijusite geriau, sumažės depresija, nerimas, būsite laimingesni, geriau valdysite savo gyvenimą. Kai įgusite pildyti 1–3 minčių registravimo lapo skiltis, būsite pasirengę skaityti toliau.

5.3 DARBALAPIS: „Karštų" minčių nustatymas

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	Įvertinkite kiekvienos minties svarbą
Su kuo buvai? Ką darei? Kada tai buvo? Kur buvai?	Kiekvieną nuotaiką apibūdinkite vienu žodžiu. Įvertinkite nuotaikos intensyvumą (0–100%).	**Apie ką galvojau prieš pat užplūstant šitiems jausmams?** Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane? Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis? Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems kelsiu? Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai? Ar šioje situacijoje ateina į galvą kokie nors vaizdiniai, atsiminimai? Jei taip, tai kokie?	Greta kiekvienos 3 skiltyje užrašytos minties parašykite, kiek ji sukeltų emocijų (0–100%).

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

5 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Automatinės mintys – tai spontaniškai į galvą šaunančios mintys.
- Kai apima stiprus jausmas, užplūsta automatinės mintys, kuriomis remdamiesi galime suprasti savo emocines reakcijas.
- Automatinės mintys gali būti išreikštos žodžiais, vaizdiniais ar prisiminimais.
- Norėdami nustatyti automatines mintis, stebėkite, kokios mintys šauna į galvą tuomet, kai esate apimti stipraus jausmo.
- „Karštos", arba svarbiausios, mintys – tai didžiausią emocinį krūvį turinčios automatinės mintys.

KUR ĮRODYMAI?

VIKAS: ***Stok, žiūrėk, dar kartą įsiklausyk.***

Vieną ketvirtadienio vakarą Vikas su žmona Džude stovėjo virtuvėje ir aptarinėjo savaitgalio planus. Vikas sakė Džudei, kad ketina šeštadienio rytą pasimatyti su draugu Džimu Anoniminių alkoholikų (AA) susirinkime. Jam bekalbant, Džudės veidas ėmė keistis, jame atsirado rūpesčio išraiška. Viką apėmė pyktis pagalvojus: „Nusiminė, kad leidžiu laiką ne su ja ir vaikais. Neteisinga, kad mano atpratimo nuo alkoholio programa jai nerūpi. Jeigu ji manimi rūpintųsi taip kaip vaikais, ji tik džiaugtųsi, kad einu į susirinkimą. Aš jai nerūpiu."

Vikas pratrūko: „Jeigu tau nerūpi, kad būčiau blaivus, tai ir man nerūpi!" Trenkė kumščiu į stalą ir kaip vėjas išlėkė iš namų. Jam pranykus duryse, Džudė sušuko įkandin: „Kaip man rūpintis, jei tu šitaip elgiesi? Kas tau darosi?"

Vikui tolstant nuo namų, galvoje mintis vijo mintį: „Ji taip ir nesuprato, kokia svarbi man AA draugija. Ji nežino, kaip sunku ištverti negėrus. Ir kokia nauda šitaip stengtis, jeigu jai nerūpi, ar aš blaivus? Nebegaliu daugiau būti toks piktas. Išgersiu ir man palengvės."

Priartėjęs prie baro, kur paprastai kiekvieną vakarą sustodavo, Vikas įvairavo automobilį į stovėjimo aikštelę ir išjungė variklį. Kad atgautų kvapą, galvą padėjo ant vairo. Pyktis ėmė slūgti, prisiminė, kaip terapeutas kalbėjo jam apie tris kognityvinei terapijai svarbiausius žodžius. Kai pagaus pyktis, nerimas ar didžiulis noras išgerti, terapeutas liepė jam užduoti sau klausimą: „Kur įrodymai?" Vikas ėmė ieškoti įrodymų, pagrindžiančių mintį, kad Džudę nuliūdino jo ketinimas eiti į AA susirinkimą ir kad jai nerūpi, ar jis bus blaivus, ir ji nenori padėti.

Viko pyktis buvo grindžiamas tuo, kad savo žmonos veido išraišką jis interpretavo kaip susierzinimą, kurį sukėlė ketinimas šeštadienį nueiti į AA susirinkimą. Ieškodamas įrodymų, palaikančių arba griaunančių tokią išvadą, Vikas geriau įvertino tai, kas vyko tarp jo ir Džudės, ir galėjo į tai teisingiau reaguoti. Be to, jis surinko daugiau informacijos, galinčios padėti suvaldyti pyktį ir norą gerti.

Minčių registravimo lapo 4 ir 5 skiltys skirtos atsakyti į klausimą „Kur įrodymai?" (6.1 pav.) Abi šios skiltys turi padėti surinkti „Automatinių minčių" skiltyje surašytas svarbiausias mintis patvirtinančią arba paneigiančią informaciją. 4 ir 5 skiltyje sukaupta informacija gali būti svarbiausių minčių vertinimo pagrindas.

Kai pradėsite pildyti minėtas dvi įrodymų skiltis, gerai būtų, kad svarbiausias mintis įsivaizduotumėte esant hipotezėmis ar spėjimais. Jeigu kuriam laikui liausitės buvę įsitikinę, kad pačios svarbiausios mintys teisingos, bus lengviau ieškoti išvadą patvirtinančių ar griaunančių įrodymų.

Vikas sėdėjo automobilyje netoli baro ir svarstė Džudei nepalankią išvadą patvirtinančius ir griaunančius įrodymus. Pasirausęs portfelyje, surado minčių registravimo lapą ir užpildė taip, kaip parodyta 6.1 pav.

Kaip nurodyta 5 skyriuje, Vikas užpildė pirmąsias tris minčių registravimo lapo skiltis: apibūdino situaciją, nustatė ir įvertino nuotaikas, užrašė visokiausių su jo nuotaika susijusių minčių. Užuot įvertinęs kiekvienos svarbiausios minties svarbą, Vikas mintyse svarstė, kiek kiekviena iš minčių galėjo jį įpykinti, ir ratu apibrėžė pačią svarbiausią mintį „Aš jai nerūpiu".

4 ir 5 skiltyje Vikas išanalizavo situaciją, kad sudarytų pačią svarbiausią mintį patvirtinančių ar ją griaunančių įrodymų sąrašą. Jis apsvarstė duomenis, faktus ir išgyvenimus, palaikančius ar prieštaraujančius pačiai svarbiausiai minčiai, o ne nuomonėms.

Minčių registravimo lapo įrodymų skiltyse esančią informaciją turėtų sudaryti daugiausia objektyvūs duomenys arba faktai. Tačiau, kai pirmą kartą pamėginsite pildyti šitas skiltis, turbūt, kaip ir Vikas, savo minčių registravimo lape faktus painiosite su interpretacijomis. Pavyzdžiui, Vikas rašė: „Ji visada žiūri į mane taip nepalankiai kaip šį vakarą." Tai atspindi Viko interpretaciją: pasak jo, tas liūdnas žvilgsnis buvo būtent jam skirtas nepalankus žvilgsnis. Gali būti, kad šiuo teiginiu Vikas išpučia faktą, kad Džudė jam nepalanki.

Kai pratinsitės pildyti savo automatinių minčių įrodymų skiltis, mėginkite būti objektyvūs. Tačiau, jeigu pasitaikys į 4 skiltį įterpti neobjektyvių duomenų, minčių registravimo lapas bus vertingas, jeigu rasite į 5 skiltį įrašyti tinkamų duomenų. Ši skiltis – viena iš svarbiausių minčių registravimo lape, kadangi

joje prašoma ieškoti išvadoms prieštaraujančios informacijos. Kai apima stiprus jausmas, sunku atskleisti įrodymus, kad mūsų įsitikinimai nėra visai teisingi. Vis dėlto pats ieškojimas išvadą patvirtinančių ar jai prieštaraujančių įrodymų silpnina mus apėmusios nuotaikos intensyvumą.

BENAS: ***Reikia gerai pagalvoti.***

Iš Beno gyvenimo paimtas pavyzdys dar kartą rodo, kaip svarbu vertinant išvadas pasikliauti įrodymais. Nuo terapijos pradžios praėjus maždaug keturiems mėnesiams, Benas, sugrįžęs namo iš viešnagės pas dukterį ir jos šeimą, pajuto didelį liūdesį. Parvažiavęs namo, Benas nutarė užpildyti minčių registravimo lapą, kad geriau suprastų savo liūdesį ir pamėgintų pasijusti geriau.

Nustatęs keletą automatinių minčių, Benas nutarė, kad jos visos nėra pačios svarbiausios. Tačiau tos, kurios atrodė labiausiai susijusios su jo liūdesiu, buvo šitokios: Benas manė, kad vaikams ir vaikaičiams jis jau nebereikalingas ir kad per visą svečiavimosi dieną niekas į jį nekreipė dėmesio. Šias pačias svarbiausias mintis Benas ratu apibrėžė minčių registravimo lape (žr. 6.2 pav.).

Kai į galvą plūsta neigiamos automatinės mintys, paprastai tenkinamės mūsų išvadą patvirtinančiais duomenimis. Kol dar Benas nebuvo pradėjęs pildyti minčių registravimo lapo, mintys telkėsi ties 4 skiltyje minimais įvykiais. Jos palaikė Beno įsitikinimą, kad „nei vaikams, nei vaikaičiams manęs jau nebereikia". Galvojimas tik apie tai, kad šeimai jo nebereikia, privertė Beną labai nuliūsti.

Minčių registravimo lapo 5 skilčiai užpildyti reikėjo, kad Benas aktyviai pasiraustų atmintyje ir rastų šiai išvadai prieštaraujančių įrodymų. Kai Benas prisiminė įvykius, rodančius, kad jis šeimai tebėra reikalingas ir kad jį myli, nuotaika pasitaisė. Nors vaikai suaugę, o vaikaičiai tampa vis savarankiškesni, Benas įstengė prisiminti įvykius, iš kurių matyti, kad jis jų gyvenime išliko svarbus asmuo.

Benas tol nesuprato, kad yra svarbus šeimai, kol visą savo dėmesį telkė į savo neigiamų minčių patvirtinimo įrodymus. 5 skiltis paskatino Beną aktyviai prisiminti ir išanalizuoti pirminei neigiamai automatinei minčiai prieštaraujančią informaciją.

Kaip ir Benas, jūs turbūt išgyvenate nuotaikų kaitą, jei randate į 5 skiltį įrašyti tinkamų įrodymų. Tačiau jeigu išgyvenate labai stiprią nuotaiką arba laikotės įsitikinimo, kuris jums atrodo absoliučiai teisingas, gali būti nelengva pastebėti jūsų įsitikinimams prieštaraujančių įrodymų. Naudingų užuominų rėmeliuose išdėstyti klausimai, primenantys, kad reikia pažvelgti į situaciją iš daugelio skirtingų perspektyvų, padės rasti priešingų įrodymų.

NAUDINGOS UŽUOMINOS



KLAUSIMAI, PADEDANTYS RASTI PAČIAI SVARBIAUSIAI MINČIAI PRIEŠTARAUJANČIŲ ĮRODYMŲ

- Gal teko patirti tai, kas rodytų, jog ši mintis ne visados teisinga?
- Jeigu tokia mintis kamuotų mano geriausią draugą ar mylimą žmogų, ką aš jam pasakyčiau?
- Jeigu mano geriausias draugas ar mylimas žmogus žinotų, kad taip galvoju, ką jis man pasakytų? Į kokius įrodymus, kad mano mintys nėra 100 procentų teisingos, jie atkreiptų mano dėmesį?
- Kai jaučiuosi kitaip negu dabar, ar man ši situacija atrodo kiek kitaip? Kaip?
- Man jau anksčiau yra tekę šitaip pasijusti; apie ką tuomet pagalvojus palengvėdavo?
- Ar man yra tekę būti tokioje situacijoje? Kas tuomet atsitiko? Kuo ši situacija skiriasi nuo ankstesnių? Ko, kas man dabar padėtų, išmokau iš ankstesnės patirties?
- Ar yra kokių smulkmenų, prieštaraujančių mano mintims, kurias galėčiau atmesti kaip nereikšmingas?
- Jeigu, praėjus penkeriems metams, prisiminčiau šią situaciją, ar ji atrodytų kitokia? Gal man sutelkti dėmesį į kitą savo patirties epizodą?
- Gal manyje ar situacijoje, į kurią nekreipiu dėmesio, yra kokių nors teigiamų dalykų?
- Gal 3 ir 4 skiltyse įrašiau įrodymais ne iki galo pagrįstas išvadas?
- Ar kaltinu save už tai, ko neįstengiu visiškai sukontroliuoti?

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Antradienis, 20 val. 30 min. Džudė keistai į mane pažiūrėjo, kai pasakiau, kad šeštadienį einu į AA susirinkimą.	*Pyktis 90%*	*Ji nuliūdo, kad šeštadienį ketinu eiti į AA susitikimą.* *Jai mano atpratimo programa nesvarbi.* *Aš jai nerūpiu.* (apibrėžta ratu) *Ji nesupranta, kaip sunku susilaikyti negėrus.* *Nebegaliu daugiau būti toks piktas. Išgersiu ir man palengvės.*	*Ji nepalaiko AA.* *Ji graužia mane, kad daryčiau tą arba aną.* *Atrodo, kad ji nevertina mano pastangų.* *Ji visada žiūri į mane taip nepalankiai kaip šį vakarą.* *Ji rėkė ant manęs, kai ėjau iš namų.*	*Ji manęs nemetė visus tuos metus, kai gėriau.* *Ji metus lan'ė AA susirinkimus.* *Atrodė, kad ji apsidžiaugė, kai šiandien vakare po darbo grįžau namo.* *Ji sako, kad myli mane, ir su manimi gražiai elgiasi, kai nesipjaunam.*		

6.1 pav. Viko minčių registravimo lapas

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Lapkričio 25 d. 21 val. Važiuoju namo iš viešnagės pas dukterį – duktė, žentas, du vaikaičiai ir mano žmona atšventėme Padėkos dieną.	*Liūdna 80%*	*Jie visi būtų smagiau praleidę laiką, jeigu šiandien ten nebūtų buvę manęs.* *Visą dieną jie nekreipė į mane dėmesio.* *Vaikams ir vaikaičiams manęs jau nebereikia.*	*Man patikdavo raišioti anūkės batus, bet dabar ji nori juos užsirišti pati.* *Duktė ir žentas turi savo gyvenimą, jiems nieko iš manęs nebereikia.* *19 val. Eimi (jai 15 metų) išėjo pasisvečiuoti pas draugus.* *Bilas, mano žentas, svetainėje įrengė naujas lentynas ir spinteles. Prieš trejus metus jis būtų kreipęsis į mane, kad padėčiau padaryti tokį didelį darbą.*	*Bilas klausė patarimo dėl namo priestato projekto.* *Duktė prašė užmesti akį į daržą: kodėl kai kurios daržovės blogai auga? Pasakiau, kad reikia dažniau laistyti.* *Visą dieną 5 metų anūkę juokinau savo pokštais.* *Eimei, rodos, patiko istorijos apie mamą, kai ta buvo paauglė.* *Mano 5 metų anūkė užmigo man ant kelių.*		

6.2 pav. Beno minčių registravimo lapas

MARISA: ***Pabandyk įlįsti į kito žmogaus ... galvą.***

Terapijos pradžioje Marisai sunkiai sekėsi atsakyti į klausimą „Kur įrodymai?“ Į vieną iš pirmųjų terapijos seansų ji atsinešė ne iki galo užpildytą minčių registravimo lapą (6.3 pav.).

Be kito pagalbos Marisa nesugebėdavo rasti įrodymų, kad jos pati svarbiausia mintis nėra 100 procentų teisinga. Toliau pateikiamas pokalbis su terapeutu padėjo rasti 5 skilčiai užpildyti reikalingos informacijos. Prašome atkreipti dėmesį, kad terapeuto užduodami klausimai panašūs į naudingų užuominų rėmeliuose pateiktus klausimus (žr. p. 40).

TERAPEUTAS:	Jeigu teisingai supratau, kas parašyta jūsų minčių registravimo lape, jūsų pati svarbiausia mintis – tai „Skausmas toks didelis, kad reikia nusižudyti.” Sugebėjote rasti šią mintį palaikančių įrodymų, bet neradote nė vieno, kuris jai prieštarautų.
MARISA:	Teisingai.
TERAPEUTAS:	Ar yra tekę anksčiau justi, kad skausmas toks didelis, jog reikia žudytis?
MARISA:	Dešimtis kartų.
TERAPEUTAS:	Šitaip jusdavotės ir anksčiau. Ką darydavote, apie ką pagalvodavote, kad palengvėtų?
MARISA:	Juokinga, bet kartais, kai pakalbu apie savo skausmą, man palengvėja.
TERAPEUTAS:	Vadinasi, kalbėjimas apie tai padeda. O anksčiau ar yra tekę apie ką nors pagalvoti, kad geriau pasijustumėte?
MARISA:	Kai man labai bloga, bandau prisiminti, kad man jau yra tekę šitaip justis, o vis dėlto ištvėriau.
TERAPEUTAS:	Ką gi, tai svarbi informacija. Gal ir dabartinėje situacijoje yra kas nors, kas rodytų, jog savižudybė – ne vienintelė išeitis.
MARISA:	Ką tuo norite pasakyti?
TERAPEUTAS:	Įdomu ar turite, ar neturite vilties, kad kas nors kita, o ne vien savižudybė sumažins jūsų skausmą.
MARISA:	Ką gi, manau, kad mokausi galvoti kitaip, tik nesu labai tikra, ar tai veiksminga.
TERAPEUTAS:	Dalis jūsų pačios abejoja, ar kognityvinė terapija padės, o kita dalis – tikisi.
MARISA:	Daugiau abejoju negu tikiuosi.
TERAPEUTAS:	Kiek, išreiškus procentais, abejojate ir kiek tikitės, kad įgūdžiai, kuriuos dabar lavinate, padės jums numalšinti skausmą?
MARISA:	90–95% abejoju, 5–10% tikiuosi.
TERAPEUTAS:	Stebėsime, kaip abejonės ir tikėjimo santykis kaitaliosis toliau besigydant. Jeigu savo geriausiai draugei Keitei pasakytumėte: „Skausmas toks didelis, kad reikia nusižudyti“, ką ji jums atsakytų?
MARISA:	Niekad jai šito nepasakyčiau, bet jeigu ir pasakyčiau, ji turbūt atsakytų, kad man prieš akis dar visas gyvenimas, kad patirsiu dar daug gera, kad turiu daug ką duoti gyvenimui. Tik aš ja nepatikėčiau.
TERAPEUTAS:	Ar pasakytų ji dar ką nors, kuo bent iš dalies patikėtumėte?
MARISA:	Ji turbūt pasakytų, kad gyvenime yra keletas džiuginančių dalykų, kad paprastai pasitaiko momentų, kai jaučiuosi geriau ir nėra taip skaudu. Ji primintų, kad kai kurie dalykai man atrodo juokingi ir kad aš retkarčiais juokiuosi.
TERAPEUTAS:	Jeigu Keitė pasakytų jums, kad kenčia didelį emocinį skausmą ir kad savižudybė – jai vienintelė išeitis, ką jai atsakytumėte?
MARISA:	Pasakyčiau, kad bandytų ieškoti kitokių sprendimų. Keitei turėtų šviesti kokia nors viltis. Bet sau tokios vilties nematau.
TERAPEUTAS:	Po keleto minučių pamatysime, kiek tos vilties. Iš pradžių į minčių registravimo lapo 5 skiltį įrašykime tai, apie ką dabar kalbėjome.

Po pokalbio su terapeutu Marisa užpildė 5 skiltį (6.4 pav.).

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Esu viena namuose, šeštadienis, 21 val. 30 min.	*Depresija 100%* *Nusivylimas 95%* *Tuštuma 100%* *Sąmyšis 90%* *Netikrumas 95%*	*Noriu prarasti jausmus, kad nereikėtų daugiau nieko jausti.* *Mano reikalai negerėja.* *Galvoje toks sąmyšis, kad negaliu aiškiai mąstyti.* *Neskiriu, kas realu ir kas ne.* *Skausmas toks didelis, kad reikia nusižudyti.* (apibrėžta ratu) *Niekas nepadeda.* *Neverta gyventi.* *Esu tokia nevykėlė.*	*Manyje tokia tuštuma.* *Turiu mirti.* *Skausmas nepakeliamas.* *Vienintelis būdas atsikratyti skausmo - tai nusižudyti.* *Išbandžiau daugelį psichoterapijos rūšių, su manimi dirbo daug terapeutų, išgėriau daug vaistų, bet niekas nepadėjo.*			

6.3 pav. Marisos iš dalies užpildytas minčių registravimo lapas

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Esu viena namuose, šeštadienis, 21 val. 30 min.	*Depresija 100%* *Nusivylimas 95%* *Tuštuma 100%* *Sąmyšis 90%* *Netikrumas 95%*	*Noriu prarasti jausmus, kad nereikėtų daugiau nieko jausti.* *Mano reikalai negerėja.* *Galvoje toks sąmyšis, kad negaliu aiškiai mąstyti.* *Neskiriu, kas realu ir kas ne.* *Skausmas toks didelis, kad reikia nusižudyti.* (apibrėžta ratu) *Niekas nepadeda.* *Neverta gyventi.* *Esu tokia nevykėlė.*	*Manyje tokia tuštuma.* *Turiu mirti.* *Skausmas nepakeliamas.* *Vienintelis būdas atsikratyti skausmo - tai nusižudyti.* *Išbandžiau daugelį psichoterapijos rūšių, su manimi dirbo daug terapeutų, išgėriau daug vaistų, bet niekas nepadėjo.*	*Kartais anksčiau, kai išsakydavau savo jausmus, palengvėdavo.* *Anksčiau esu jutusi norą nusižudyti ir kentusi didelį emocinį skausmą, bet kiekvieną kartą pavykdavo nepasiduoti.* *Mokausi mąstyti kitaip, gal tai man padės, nors abejoju.* *Keitei atrodo, kad turiu teigiamų savybių ir kad galiu pasauliui daug duoti.* *Būna dienų, kai jaučiuosi geriau, mažiau kenčiu emocinį skausmą.* *Kartais nusijuokiu.*		

6.4 pav. Marisos minčių registravimo lapas su iki galo užpildytomis įrodymų skiltimis

Svarbu užsirašyti įrodymus, surastus atsakinėjant į užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 40). Kol Marisa aptarinėjo šiuos įrodymus su terapeutu, vilties nejuto. Bet kai įrodymus surašė į minčių registravimo lapą, pastebėjo, kad, žiūrėdama į juos visus iš karto, tikrai junta šiokią tokią viltį ir pastebėjo, kad depresija sumažėjo. Panašiai ir jums įrodymų užrašymas, o ne vien tik galvojimas apie juos duos daugiau naudos.

ĮSIDĖMĖKITE:



- Kad užpildytumėte minčių registravimo lapo 5 skiltį, užduokite sau užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 40).
- Užrašykite visus įrodymus, kad pati svarbiausia mintis nėra iki galo teisinga, o ne vien galvokite apie tai.

LINDA: ***Netiesa arba padariniai.***

Ilgainiui Linda įgudo geriau uždavinėti klausimus, padedančius jai užpildyti minčių registravimo lapo 5 skiltį. Šitas įgūdis tapo svarbiu Lindos sugebėjimo neleisti nerimo simptomams išaugti į panikos priepuolį elementu. 6.5 pav. matyti, kaip Linda ėmė atgauti gebėjimą valdytis dėl to, kad belaukdama, kol pakils lėktuvas, minčių registravimo lapo 4 skiltyje rašė svarbiausią mintį patvirtinančius įrodymus.

Po to Linda ėmė rinkti svarbiausiai minčiai prieštaraujančius įrodymus. Sėdėdama lėktuve, Linda mąstė, ką jai pasakytų geriausia draugė, jeigu dabar būtų greta. Ji žinojo, kad draugė pasakytų, jog greitą širdies plakimą turbūt sukėlė nervingumas ir nerimas ir kad tai visai nepanašu į infarktą. Be to, Linda prisiminė, kad terapeutas pasakojo jai, jog širdis – tai raumuo ir kad greitesnis širdies plakimas nepavojingas. Jis ją nuramino sakydamas, jog greitas širdies plakimas nepavojingas ir visai nereiškia tuoj įvyksiančio širdies priepuolio.

Linda dar uždavė sau klausimą, ar juntanti tai, kas rodytų, kad jos svarbiausia mintis neteisinga. Tiesą sakant, ji suprato, kad širdis jai smarkiai plakė daugybę kartų skrendant lėktuvu, esant oro uostuose ir vien pagalvojus apie skridimą. Nors tuomet jai tikrai atrodė, kad tai širdies priepuolis, dabar suprato, kad būdavo ne širdies, o baimės priepuolis.

Pagaliau Linda paklausė savęs, ką darydavusi tokiais atvejais anksčiau ir kas padėdavo jai pasijusti geriau. Prisiminė, kad būdavo geriau, jeigu imdavo dėmesingai skaityti žurnalą, giliai kvėpuoti, pildyti minčių registravimo lapą ir galvodavo apie ką nors, kas nebūdavo susiję su katastrofos baime. Uždavusi užuominų rėmeliuose esančius klausimus (p. 40), Linda surašė atsakymus 5 skiltyje taip, kaip parodyta 6.6 pav.

Klausimai ir atsakymai padėjo Lindai aptikti svarbią informaciją, prieštaraujančią pradinei išvadai apie gresiantį širdies priepuolį. Jeigu Linda šią informaciją apsvarstytų, jos nerimas mažėtų.

PRATIMAS: Svarbiausias mintis patvirtinančių ir joms prieštaraujančių įrodymų nustatymas

Linda uždavė sau klausimus, surašytus p. 40 esančiuose rėmeliuose, kad lengviau surinktų jos svarbiausiai minčiai prieštaraujančius įrodymus. Ir jūs galite pasinaudoti tais klausimais, kad įvertintumėte savo svarbiausias mintis, surašytas 5 skyriaus pabaigoje esančiame minčių registravimo lape. Dabar atsiverskite ir pažiūrėkite, kokios tai buvo mintys. Pasirinkite dvi ar tris ir dabar užpildykite nebaigtas skiltis. Tačiau, jeigu nenorite tęsti 5 skyriuje pradėto minčių registravimo lapo, pažymėkite dvi ar tris neseniai įvykusias ir stiprių jausmų sukėlusias situacijas ir užpildykite 6.1 darbalapį.

Kiekviename minčių lape ratu apibrėžkite tą svarbiausią mintį, kurią patikrinsite 6.1 darbalapyje. Minčių registravimo lapo 4 ir 5 skiltyje surašykite svarbiausią mintį patvirtinančius arba jai prieštaraujančius įrodymus.

6.1 DARBALAPIS: Kur įrodymai?

Stenkitės 4 skiltyje rašyti tik faktinius svarbiausią mintį patvirtinančius įrodymus, o ne faktų interpretacijas ar spėliojimus. Pavyzdžiui, „Petras įdėmiai į mane pažiūrėjo“ yra faktinio įrodymo pavyzdys. O teiginys „Petras į mane įdėmiai pažiūrėjo ir pamanė, kad išprotėjau“ – ne faktinis įrodymas, nebent tas Petras būtų garsiai pasakęs: „Man atrodo, kad tu išprotėjai.“ Jeigu Petras įdėmiai žiūrėjo ir tylėjo, jūsų prielaida, kad žinote, ką Petras pamanė, yra tik spėjimas.

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	**2. Nuotaikos**	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)**	**4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai**	**5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai**	**6. Alternatyvios arba balansuotos mintys**	**7. Dabar įvertinkite nuotaikas**
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Sekmadienio vakaras, esu lėktuvo salone, lėktuvas rieda pakilimo taku, laukiu, kol pakils į orą.	*Baimė 98%*	*Pykina.* *Širdis pradeda plakti smarkiau ir greičiau.* *Muša prakaitas.* *Man širdies priepuolis.* (apibrėžta ratu) *Iš lėktuvo nebeišlipsiu ir ligoninės nebepasieksiu.* *Tuoj mirsiu.*	*Širdis daužosi.* *Prakaituoju.* *Tai du širdies infarktui būdingi simptomai.*			

6.5 pav. Lindos iš dalies užpildytas minčių registravimo lapas

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Sekmadienio vakaras, esu lėktuvo salone, lėktuvas rieda pakilimo taku, laukiu, kol pakils į orą.	*Baimė 98%*	*Pykina.* *Širdis pradeda plakti smarkiau ir greičiau.* *Muša prakaitas.* *Man širdies priepuolis.* (apibrėžta ratu) *Iš lėktuvo nebeišlipsiu ir ligoninės nebepasieksiu.* *Tuoj mirsiu.*	*Širdis daužosi.* *Prakaituoju.* *Tai du širdies infarktui būdingi simptomai.*	*Greitas širdies plakimas gali būti ir nerimo ženklas.* *Gydytojas sakė, kad širdis - tai raumuo, o tai, kad raumuo dirba, nekelia grėsmės, todėl greitas širdies plakimas nepavojingas.* *Greitas širdies plakimas visai nerodo, kad man prasidės širdies priepuolis.* *Man taip yra buvę oro uostuose, lėktuvuose ir pagalvojus apie skridimą.* *Anksčiau širdies ritmas tapdavo normalus, kai imdavau skaityti žurnalą, giliai kvėpuoti, pildyti minčių registravimo lapą arba galvoti apie dalykus, nesusijusius su katastrofomis.*		

6.6 pav. Lindos minčių registravimo lapas su iki galo užpildytomis įrodymų skiltimis

6.1 DARBALAPIS: Kur įrodymai?

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Su kuo buvai? Ką darei? Kada tai buvo? Kur buvai?	Kiekvieną nuotaiką apibūdinkite vienu žodžiu. Įvertinkite nuotaikos intensyvumą (0–100%).	**Atsakykite į kai kuriuos arba į visus klausimus:** Apie ką galvojau prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane? Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis? Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems kelsiu? Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai? Kokie vaizdiniai ateina į galvą šioje situacijoje, ką prisimenu?	Trečioje skiltyje ratu apibrėžkite pačią svarbiausią mintį, kurią ketinate įrodyti. Surašykite šią išvadą patvirtinančius faktinius įrodymus. (Venkite skaityti kitų žmonių mintis ir interpretuoti faktus.)	Užduokite sau užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 40). Jie padės atrasti svarbiausiai minčiai prieštaraujančių įrodymų.		

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*

© 1995 The Guilford Press

6.1 DARBALAPIS: Kur įrodymai?

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Su kuo buvai? Ką darei? Kada tai buvo? Kur buvai?	Kiekvieną nuotaiką apibūdinkite vienu žodžiu. Įvertinkite nuotaikos intensyvumą (0–100%).	**Atsakykite į kai kuriuos arba į visus klausimus:** Apie ką galvojau prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane? Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis? Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems kelsiu? Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai? Kokie vaizdiniai ateina į galvą šioje situacijoje, ką prisimenu?	Trečioje skiltyje ratu apibrėžkite pačią svarbiausią mintį, kurią ketinate įrodyti. Surašykite šią išvadą patvirtinančius faktinius įrodymus. (Venkite skaityti kitų žmonių mintis ir interpretuoti faktus.)	Užduokite sau užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 40). Jie padės atrasti svarbiausiai minčiai prieštaraujančių įrodymų.		

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

6.1 DARBALAPIS: Kur įrodymai?

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Su kuo buvai? Ką darei? Kada tai buvo? Kur buvai?	Kiekvieną nuotaiką apibūdinkite vienu žodžiu. Įvertinkite nuotaikos intensyvumą (0–100%).	**Atsakykite į kai kuriuos arba į visus klausimus:** Apie ką galvojau prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane? Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis? Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems kelsiu? Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai? Kokie vaizdiniai ateina į galvą šioje situacijoje, ką prisimenu?	Trečioje skiltyje ratu apibrėžkite pačią svarbiausią mintį, kurią ketinate įrodyti. Surašykite šią išvadą patvirtinančius faktinius įrodymus. (Venkite skaityti kitų žmonių mintis ir interpretuoti faktus.)	Užduokite sau užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 40). Jie padės atrasti svarbiausiai minčiai prieštaraujančių įrodymų.		

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*

© 1995 The Guilford Press

Kai užpildysite 4 skiltį, užduokite sau klausimus, surašytus užuominų rėmeliuose (p. 40). Tai padės surasti svarbiausiai minčiai prieštaraujančių įrodymų. Kiekvieną tokį atskleistą įrodymą užrašykite 5 skiltyje. Dviejų įrodymams skirtų skilčių pildymas padės įvertinti svarbiausią mintį keletu požiūrių.

Septintame skyriuje išmoksite to, ko reikia, kad užpildytumėte paskutines dvi minčių registravimo lapo skiltis. Prieš pradėdami skaityti kitą skyrių, užpildykite penkių ar šešių minčių registravimo lapų pirmąsias penkias skiltis. Galite pradėti nuo iš dalies užpildyto minčių registravimo lapo 5 skyriuje (5.3 darbalapis) arba prisiminti naujesnes situacijas ir pildyti naujus minčių registravimo lapus (6.1 darbalapis). Kuo daugiau surasite svarbiausias mintis patvirtinančių ir joms prieštaraujančių įrodymų, tuo greičiau įgysite lankstaus mąstymo įgūdžių, o jie susiję su galimybe geriau pasijusti.

6 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Kai apninka neigiamos automatinės mintys, paprastai nagrinėjame tik tuos duomenis, kurie patvirtina mūsų išvadą.
- Naudinga į svarbiausias mintis pažvelgti kaip į hipotezes arba spėjimus.
- Svarbiausią mintį patvirtinančių ir jai prieštaraujančių įrodymų rinkimas gali padėti aiškiau mąstyti ir prablaškyti nemalonias nuotaikas.
- Įrodymus sudaro duomenys, informacija ir faktai, o ne interpretacijos.
- Minčių registravimo lapo 5 skiltyje prašoma aktyviai ieškoti svarbiausiai minčiai prieštaraujančios informacijos.
- Galima užduoti sau konkrečius užuominų rėmeliuose esančius klausimus (p. 40). Jie padės užpildyti minčių registravimo lapo 5 skiltį.
- Svarbu užrašyti visus duomenis, galinčius įrodyti, kad jūsų svarbiausia mintis nėra 100 procentų teisinga.
- Apsvarstę svarbiausiai minčiai prieštaraujančią informaciją, gal pasijusite geriau.

7 SKYRIUS

ALTERNATYVUS ARBA BALANSUOTAS MĄSTYMAS

Selė sirgo gripu ir sėdėjo namie. Ji paprašė savo septynmetės dukters Barbaros, kad žaistų tyliai, kol pati ilsėsis. Po valandos Selė užėjo į virtuvę atsigerti vandens ir ją apėmė sielvartas: ant grindų voliojosi spalvoti pieštukai, popieriaus skiautės, ant stalo stovėjo neužkimšti klijai, šiukšlių dėžėje styrojo žirklės, ant spintelės šalia šaldytuvo bolavo nebaigta gerti pieno stiklinė.

Įsiutusi dėl šitokios netvarkos, Selė puolė ieškoti Barbaros ir surado ją svetainėje, kietai miegančią priešais įjungtą televizorių. Ant pagalvėlės šalia Barbaros galvos gulėjo didžiulis ryškiaspalvis visas širdimis nusagstytas atvirukas. Jame buvo užrašyta: „Myliu tave, Mamyte! Greitai pasveik!“ Selė lėtai palingavo galva ir nusišypsojo. Ji antklode apkamšė Barbarą ir sugrįžo į virtuvę atsigerti vandens.

Kartais truputis papildomos informacijos priverčia pakeisti situacijos interpretavimo kryptį 180 laipsnių. Kai Selė pirmą kartą įėjo į virtuvę, ji nesitikėjo išvysti tokios netvarkos, todėl tučtuojau supyko ant Barbaros. Be to, Selė sirgo. Pyktį lydėjusi svarbiausia mintis buvo šitokia: „Barbara tokia neatidi kitiems: viską sujaukė, nors žino, kad sergu.“

Kai Selė rado gražų greitai pasveikti linkintį atviruką, jos emocinė reakcija iš karto pasikeitė. Selė galvojo: „Barbara rūpinosi manimi, norėjo, kad jausčiaus geriau – kaip gražu!“ Šią, jau visai priešingą anai mintį sukėlė dėkingumo ir švelnumo jausmai. Informacija, kad sujauktos virtuvės vaizdas slėpė didžią idėją, visai kita linkme pakreipė Selės nuostatą ir nuotaiką.

VIKAS: ***Naujų įrodymų rinkimas.***

Šeštas skyrius prasidėjo aprašymu Viko reakcijos į žmonos Džudės veido išraišką, kai jis jai pranešė, jog ketina šeštadienį eiti į AA susirinkimą. Vikas Džudės veido išraišką interpretavo šitaip: „Jai liūdna, kad laiką leidžiu ne su ja ir vaikais.“ Jo pyktį dar pakurstė šios mintys: „Blogai, kad jai nerūpi mano atpratimo nuo alkoholio programa“, „Jeigu aš jai rūpėčiau tiek kiek vaikai, ji džiaugtųsi, kad einu į AA susitikimą“ ir „Aš jai nerūpiu“.

Tai, kaip Vikas interpretavo Džudės išraišką, sukėlė elgesio ir emocinių padarinių. Jis ant Džudės rėkė, kumščiu daužė stalą, išrūko iš namų, važiavo į greta esantį barą. Laimė, prieš eidamas į barą Vikas užpildė minčių registravimo lapą ir ieškojo svarbiausią mintį („Aš jai nerūpiu“) patvirtinančių ir jai prieštaraujančių įrodymų (6.1 pav.).

Apsvarstęs visą minčių registravimo lape surašytą informaciją, Vikas suprato, kad Džudė tikrai ir visaip juo rūpinosi. Tiesą sakant, jis ėmė abejoti, ar tikrai Džudę nuliūdino jo ketinimas dalyvauti AA susitikime. Terapeutas buvo atkreipęs dėmesį į tai, kad nesėkmės darbe dažnai kildavo iš Viko prielaidų, t. y. manymo, kad viršininkė galvoja taip, o ne kitaip (spėlionės) – o prielaidos dažnai būdavo klaidingos. Vikas ėmė abejoti, ar teisingai įspėjo Džudės mintis.

Užuot gėręs bare, Vikas nutarė paskambinti savo AA rėmėjui. Jiedu pasikalbėjo keletą minučių, ir rėmėjas patarė Vikui prieš važiuojant namo nuvykti į vietinį AA susitikimą. Po susitikimo Vikas pasuko namo, o sugrįžęs rado jo nekantriai laukiančią Džudę.

Vikui ir Džudei ėmus kalbėtis apie barnį, Vikas nutarė ištirti, ar jo prielaidos buvo teisingos: jis paklausė Džudės, kaip ji reagavusi į jo ketinimą šeštadienį eiti į AA susitikimą. Džudės atsakymas Viką nustebino. Ji pasakė, kad vos tik jis paminėjo šeštadienį, ji prisiminė, kad šeštadienį jos sesers gimtadienis, o ji užmiršo išsiųsti sveikinimą. Džudė susirūpino, kad laiku negavusi sveikinimo sesuo nusimins arba įsižeis. Džudė net nepajutusi, kad jos veido išraiška pasikeitė, bet jeigu pasikeitė, ji buvo tikra, kad permainą sukėlė kaip tik tos mintys – o apie Viką tuo metu ji visai negalvojusi!

Vikas nedrąsiai prisipažino Džudei, kad jam pasirodė, jog ją nuliūdino ketinimas šeštadienį dalyvauti AA susirinkime, ir kad jis supyko, nes manė, jog jai nerūpi nei jis pats, nei jo pastangos išlikti blaiviam. Džudė atsakė, kad pritaria Viko atpratimo nuo alkoholio programai ir kad nerimavo, jog išėjęs pasigers ir užsimuš važiuodamas automobiliu. Ji sakė, kad Viką labai myli, nors jo ūmų pyktį vis sunkiau pakęsti. Vikas nuoširdžiai atsiprašė ir prisiekė, kad liausis spėliojęs kitų žmonių mintis.



Tai, kaip pasikeitė Selės nuotaika pamačius greitai pasveikti linkintį atviruką, ir tai, kaip Vikas suprato, kad jo žmonos veido išraiška nebuvo su juo susijusi, rodo, kad papildoma informacija keičia mūsų požiūrį į nemalonią situaciją. Ir Vikas, ir Selė pastebėjo, kad įvykį galima paaiškinti kitaip. Jie suprato, kad toks aiškinimas kelia mažiau kančių negu jų sukurtos pradinės interpretacijos. Ir Vikas, ir Selė pasijuto geriau po to, kai surinko įrodymus ir pasirinko jais pagrįstą interpretaciją.

Šeštame skyriuje išmokote užduoti sau klausimus, skatinančius aktyviai ieškoti svarbiausias mintis patvirtinančių ir joms prieštaraujančių įrodymų (p. 40 užuominų rėmeliai). Kartais jūsų rasti įrodymai parodys, kad svarbiausios mintys nėra labai tikslios. Selė sužinojo, kad jos 7 metų dukra atidi kitiems, o Vikas nustatė, kad žmonos veido išraiška neliudija, kad žmona jam nepalanki. Kai minčių registravimo lapo 4 ir 5 skiltyse išdėstyti įrodymai nepatvirtina pradinės automatinės minties, 6 skiltyje parašykite, kaip kitaip galima būtų paaiškinti tą pačią situaciją. Toliau 7.1 pav. parodyta, kaip tai daryti.

Atkreipkite dėmesį, kad Vikas savo tikėjimą alternatyviomis mintimis įvertino labai gerai. Jis visiškai patikėjo, kad Džudės veido išraiška pasikeitė dėl to, kad ji prisiminė sesers gimtadienį, taigi jis savo tikėjimą alternatyvia mintimi įvertino 100 procentų. Po pokalbio su Džude jis taip pat buvo visiškai įsitikinęs, kad Džudė palaiko jo ketinimus lankyti AA susirinkimus ir nori, kad jis negertų. Tikėjimą paskutiniąja alternatyvia mintimi, kad Džudei jis rūpi, Vikas įvertino 80%. Jis tvirtai tikėjo, kad taip ir yra, bet vis dėlto šiek tiek abejojo. Dėstydami alternatyvias pažiūras į situaciją, kurią jūs aprašysite, turėsite pažvelgti į visus surinktus įrodymus iš perspektyvos.

Tikėjimo alternatyviais variantais įvertinimas procentais padeda pastebėti, kiek surinkti papildomi įrodymai artina mus prie tikėtinos alternatyvios pažiūros.

Viko perspektyva pasikeitė kone šimtu procentų. Nuo tikėjimo, kad Džudei niekas nerūpi, jis metėsi į tikėjimą, kad jai viskas rūpi. Kartais įrodymai nepajėgia šimtu procentų pakeisti perspektyvos. Dažnai nauja pažiūra į situaciją esti panašesnė į balansuotą perspektyvą (ji grindžiama pradinę išvadą patvirtinančiais ir jai prieštaraujančiais įrodymais), o ne į visiškai priešingą alternatyvią pažiūrą.

Norint sudaryti balansuotą mintį, pravartu užrašyti po vieną minčių registravimo lapo 4 skiltį ir 5 skiltį apibendrinantį sakinį. Tuomet, jeigu tinka, sujungti tuos du sakinius jungtuku „ir". Pavyzdžiui, žmogus, iš pradžių padaręs išvadą: „Esu blogas tėvas", išnagrinėjęs įrodymus, sudaro šitokią balansuotesnę mintį: „Kaip tėvas, padariau keletą klaidų ir taip pat keletą gerų dalykų". Šis teiginys – turbūt balansuotesnė pažiūra į visą tėvystės patirtį negu pradinė išvada: „Esu blogas tėvas", nes pastarasis teiginys atspindi tik neigiamą tėvystės patirtį.

Apibendrinimas: minčių registravimo lapo 6 skiltyje turėtų būti įrašoma arba alternatyvi pažiūra į pradinę situaciją, arba balansuota mintis, kuo tiksliau apibendrinanti 4 ir 5 skiltyse surašytus įrodymus. 6 skiltyje įrašyta alternatyvi pažiūra arba balansuota mintis turi derintis su 4 ir 5 skiltyse apibendrintais įrodymais. Toliau naudingų užuominų rėmeliuose rasite klausimus. Užduokite juos sau, kai ieškosite balansuotų arba alternatyvių minčių.

ĮSIDĖMĖKITE:



ALTERNATYVUS ARBA BALANSUOTAS MĄSTYMAS

Minčių registravimo lapo 6 skiltyje turi būti apibendrinti svarbūs 4 ir 5 skiltyse surašyti įrodymai.

1. Jeigu įrodymai nepatvirtina automatinių minčių, įrašykite alternatyvią, įrodymus atitinkančią pažiūrą į situaciją.
2. Jeigu įrodymai tik iš dalies patvirtina automatines mintis, įrašykite balansuotą, pradinę mintį palaikančią ir jai prieštaraujančią mintį.
3. Įvertinkite tikėjimą nauja alternatyvia mintimi, naudodamiesi 0–100% skale.

Alternatyvus arba balansuotas mąstymas dažnai atsiranda iš išplėstinio požiūrio į save arba į situaciją. Alternatyvus arba balansuotas mąstymas paprastai būna pozityvesnis už pradinę automatinę mintį. Svarbu atskirti alternatyvų arba balansuotą mąstymą nuo paprasto pozityvesnio mąstymo ir tą skirtumą pabrėžti. Pozityvus mąstymas – tai polinkis nekreipti dėmesio į neigiamą informaciją. Jis gali būti toks pat kenksmingas kaip negatyvus mąstymas. Alternatyviu arba balansuotu mąstymu atsižvelgiama ir į neigiamą, ir į teigiamą informaciją. Tai bandymas suprasti, ką reiškia visa turima informacija. Atsiradus papildomai informacijai arba platesniam požiūriui į situaciją, įvykį galite imti aiškinti kitaip.

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Antradienis, 20 val. 30 min. Džudė keistai į mane pažiūrėjo, kai pasakiau, kad šeštadienį einu į AA susirinkimą.	*Pyktis 90%*	*Ji nuliūdo, kad šeštadienį ketinu eiti į AA susitikimą.* *Jai mano atpratimo programa nesvarbi.* *Aš jai nerūpiu.* (apibrėžta ratu) *Ji nesupranta, kaip sunku susilaikyti negėrus.* *Negaliu daugiau būti toks piktas. Išgersiu, ir man palengvės.*	*Ji nepalaiko AA.* *Ji graužia mane, kad daryčiau tą arba aną.* *Atrodo, kad ji nevertina mano pastangų.* *Ji visada žiūri į mane taip nepalankiai kaip šį vakarą.* *Ji rėkė ant manęs, kai ėjau iš namų.*	*Ji manęs nemetė visus tuos metus, kai gėriau.* *Ji metus lankė AA susirinkimus.* *Atrodė, kad ji apsidžiaugė, kai šiandien vakare po darbo grįžau namo.* *Ji sako, kad myli mane, ir su manimi gražiai elgiasi, kai nesipjaunam.* *Džudė paaiškino, kad jos veido išraiška pasikeitė dėl to, kad prisiminė sesers gimtadienį.* *Džudė sako, kad džiaugiasi, jog priklausau AA, ji nori, kad lankyčiau AA susirinkimus.*	*Džudės veido išraiška pasikeitė dėl to, kad prisiminė sesers gimtadienį. 100%* *Ji nori, kad lankyčiau AA susirinkimus, kad negerčiau. 100%* *Ji tikrai manimi rūpinasi. 80%*	

7.1 pav. Viko minčių registravimo lapas

NAUDINGOS UŽUOMINOS



ALTERNATYVŲ ARBA BALANSUOTĄ MĄSTYMĄ SKATINANTYS KLAUSIMAI

- Jeigu minčių registravimo lapo 4 ir 5 skiltyse surašiau šitokius įrodymus, gal yra alternatyvus mąstymo arba šios situacijos supratimo būdas?
- Užrašykite vieną sakinį, apibendrinantį visus svarbiausią mintį patvirtinančius įrodymus (4 skiltis), ir vieną sakinį, apibendrinantį visus svarbiausiai minčiai prieštaraujančius įrodymus (5 skiltis). Ar, jungtuku „ir" sujungus du apibendrinimus, susidaro balansuota, visą surinktą informaciją aprėpianti mintis?
- Jeigu koks nors man svarbus asmuo atsidurtų šioje situacijoje, jeigu jam į galvą ateitų tokios mintys ir jis turėtų šią informaciją, ką tuomet jam patarčiau? Kaip padėčiau jam tą situaciją suprasti?
- Jeigu mano svarbiausia mintis teisinga, koks blogiausias galimas padarinys? Jeigu mano svarbiausia mintis teisinga, koks geriausias galimas padarinys? Jeigu mano svarbiausia mintis teisinga, koks realiausias padarinys?
- Ar galėtų kas nors, kuo pasitikiu, sugalvoti kitokį šios situacijos supratimo variantą?

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Minčių registravimo lapo 7 skiltyje turite dar kartą įvertinti 2 skiltyje nustatytas nuotaikas. Jeigu sudarėte tikėtiną balansuotą arba alternatyvią mintį, turbūt pastebite, kad sumažėjo apnikusių negerų jausmų intensyvumas.

Toliau pateikiami pavyzdžiai rodo, kaip Marisa, Benas ir Linda sudarė alternatyvias arba balansuotas mintis ir užpildė minčių registravimo lapo 6 ir 7 skiltis. Taigi jie baigė pildyti 6 skyriuje pradėtus minčių registravimo lapus (6.2, 6.4 ir 6.6 pav.).

BENAS: ***Balansuotas mąstymas.***

Šeštame skyriuje rašėme, kaip Benas į terapijos seansą atsinešė minčių registravimo lapą su Padėkos dienos įspūdžiais (6.2 pav.). Svarbiausia Beno automatinė mintis buvo ši: „Vaikams ir vaikaičiams manęs jau nebereikia. Visą dieną jie nekreipė į mane dėmesio." Vėliau Benas surinko šią svarbiausią mintį patvirtinančių ir jai prieštaraujančių įrodymų. Įrodymus surašęs minčių registravimo lapo 4 ir 5 skiltyse, Benas uždavė sau užuominų rėmeliuose (p. 56) surašytus klausimus. Tai padėjo jam sudaryti 6 skiltyje įrašytiną balansuotą mintį.

Nagrinėdamas 4 ir 5 skilčių įrodymus, Benas galvojo apie klausimus iš užuominų rėmelių. Jis padarė išvadą, kad įrodymai ne visai patvirtina jo pačią svarbiausią mintį. Benas nutarė, kad tiksliau ir darniau išgyvenimus išreikštų šitoks teiginys: „Nors vaikams ir vaikaičiams nebesu reikalingas taip kaip būdavau, jie vis dėlto džiaugiasi, kad esu su jais, ir vis dar klausia mano patarimo. Visą dieną jie kreipė į mane dėmesį, nors jis nebuvo toks kaip anksčiau." Užrašęs šią balansuotą mintį, Benas pastebėjo, kad liūdesio intensyvumo vertinimas sumažėjo nuo 80 iki 30%. 7.2 pav. matote Beno iki galo užpildytą minčių registravimo lapą.

Jeigu Benas būtų pirminę išvadą paprasčiausiai pakeitęs pozityvia mintimi, naujoji išvada būtų buvusi šitokia: „Aš jiems dabar reikalingas labiau negu kada nors anksčiau." Jeigu Benas būtų mėginęs tik racionalizuoti savo liūdesį, būtų nutaręs: „Jiems aš jau nebereikalingas, bet kas man rūpi?" Pozityvusis mąstymas ir racionalizavimas gali sukelti problemų. Beno atveju pozityvusis mąstymas būtų neleidęs atkreipti dėmesio į tikrus jo šeimoje vykstančius pokyčius. Racionalizavimas būtų privertęs jį pasijusti dar vienišesnį. Tuo tarpu Beno sudaryta balansuota mintis kilo iš įrodymų ir sudarė sąlygas suprasti savo išgyvenimus taip, kad sumažėjo liūdesys ir sustiprėjo ryšys su šeima.

Be to, prašom atkreipti dėmesį, kad Beno balansuota mintis patikima ir tikėtina. Kuo alternatyvi arba balansuota mintis atrodo labiau tikėtina, tuo labiau ji palengvina negatyvių jausmų naštą. Jeigu tik racionalizuojate arba kuriate pozityvias mintis, kuriomis netikite, mažai tikėtina, kad rezultatai bus ilgai veiksmingi.

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Lapkričio 25 d. 21 val. Važiuoju namo iš viešnagės pas dukterį – duktė, žentas, du vaikaičiai ir mano žmona atšventėme Padėkos dieną.	*Liūdna 80%*	*Jie visi būtų smagiau praleidę laiką, jeigu šiandien ten nebūtų buvę manęs.* *Visą dieną jie nekreipė į mane dėmesio.* (apibrėžta ratu) *Vaikams ir vaikaičiams manęs jau nebereikia.*	*Man patikdavo raišioti anūkei batus, bet dabar ji nori juos užsirišti pati.* *Duktė ir žentas turi savo gyvenimą, jiems nieko iš manęs nebereikia.* *19 val. Eimi (jai 15 metų) išėjo pasisvečiuoti pas draugus.*	*Bilas klausė patarimo dėl namo priestato projekto.* *Duktė p.ašė užmesti akį į daržą: kodėl kai kurios daržovės blogai auga? Pasakiau, kad reikia dažniau laistyti.* *Visą dieną 5 metų anūkę juokinau savo pokštais.* *Eimei, rodos, patiko istorijos apie mamą, kai ta buvo paauglė.* *Mano 5 metų anūkė užmigo man ant kelių.*	*Nors vaikams ir vaikaičiams nebesu reikalingas taip kaip būdavau, jie vis dėlto džiaugiasi, kad esu su jais, ir vis dar klausia mano patarimo. 85%* *Visą dieną jie kreipė į mane dėmesį, nors jis nebuvo toks kaip anksčiau. 90%*	*Liūdna 30%*

7.2 pav. Beno minčių registravimo lapas

MARISA: *Alternatyvus mąstymas.*

Šeštame skyriuje Marisa papasakojo savo išgyvenimus, kėlusius jai depresiją, nusivylimą, tuštumą, sąmyšį ir netikrumą (6.4 pav.). Ji nustatė daug automatinių minčių ir nutarė, kad pati svarbiausia mintis – tai „skausmas toks didelis, kad reikia nusižudyti". Terapeuto padedama, Marisa užpildė minčių registravimo lapo 4 ir 5 skiltis. Norėdama užpildyti 6 skiltį, Marisa kartu su terapeutu išnagrinėjo užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 56). Pats svarbiausias Marisai klausimas buvo šis: „Jeigu Keitė atsidurtų šitokioje situacijoje, jeigu ją apniktų tokios mintys ir jeigu ji turėtų šitokią informaciją, kaip turėčiau elgtis, kad jis suprastų susidariusią situaciją?" Marisa padarė išvadą, kad ji Keitei pasakytų: „Nors emocinis skausmas didžiulis, anksčiau būdavo, kad išsikalbėjusi pasijusdavai geriau. Svarbu pripažinti, kad nepakeliami jausmai ilgai netrunka ir kad vėliau pasijusi geriau. Savižudybė nėra vienintelė išeitis – tu mokaisi naujų įgūdžių, kurie gal padės tau atsikratyti senų elgesio modelių." 7.3 pav. rasite Marisos iki galo užpildytą minčių registravimo lapą.

Marisai lengviau sekėsi ieškoti savižudybės alternatyvos, kai ji įsivaizdavo, kad duoda patarimą Keitei. Taip darydama ji galėjo atsitolinti nuo savo gyvenimo ir rasti kitokią perspektyvą. Ji pamatė, kad apie situaciją galima galvoti ir kitaip. Nors alternatyvios mintys Marisai atrodė tik šiek tiek tikėtinos, tačiau jos palankiai ją paveikė. Net ir toks nedidelis pokytis turėjo daug reikšmės Marisos norui nusižudyti. Terapeutas jai priminė, kad automatinės mintys ir jausmai kamavo ją ilgai, taigi net nedidelius pokyčius galima interpretuoti kaip drąsos ir vilties teikiančius ženklus.

Kai 7 skiltyje dar kartą įvertinsite savo nuotaikas, jų kiekybinis pokytis turbūt skirsis nuo tikėjimo alternatyviomis ar balansuotomis mintimis. Kadangi Marisa alternatyviomis mintimis nelabai tikėjo (10–20%), jos jausmai pasikeitė tik truputį. Ilgainiui, kai alternatyvios pažiūros atitiks tai, ką ji patirs, ir kai pagerėjimo viltis atrodys vis labiau tikėtina, Marisos nuotaikos keisis labiau.

Prisiminkite, kad Benas savo liūdesį, kurį juto važiuodamas namo po viešnagės dukters namuose, įvertino 80%. Tuomet jis mąstė: „Vaikams ir vaikaičiams manęs jau nebereikia. Visą dieną jie nekreipė į mane dėmesio." Sudaręs balansuotą mintį: „Nors vaikams ir vaikaičiams nebesu reikalingas taip, kaip būdavau, jie vis dėlto džiaugiasi, kad esu su jais, ir vis dar klausia mano patarimo", Benas pastebėjo, kad liūdesio įvertinimas sumažėjo iki 30%.

Beno liūdesys neišgaravo jam užpildžius minčių registravimo lapą, nors balansuota mintis jam atrodė labai tikėtina (85%). Šioks toks liūdesys liko, kadangi kai kurie įrodymai liudijo pokyčius, kuriuos Benas laikė praradimu. Minčių registravimo lapą pildome ne tam, kad panaikintume emocijas. Priešingai, minčių registravimo tikslas – padėti plačiau pažvelgti į situaciją, kad emocinės reakcijos taptų balansuotu atsaku į gyvenimo aplinkybes.

Jeigu minčių registravimo lapą užpildėte tinkamai, bet nuotaika nepasikeitė, gali būti, kad jūsų pati svarbiausia mintis yra pagrindinis įsitikinimas (žr. 9 skyrių, kuriame rašoma, kaip dar galima išjudinti pagrindinius įsitikinimus). Gali būti, kad jūsų svarbiausia mintis tiksli. Jeigu taip, nuotaikoms paveikti reikės sudaryti veiksmų planą ir jį įgyvendinti (8 skyriuje rašoma, kaip sudaryti veiksmų planus).

Kam galvoti ar stengtis, jeigu užpildžius minčių registravimo lapą pasirodo, kad nė kiek nepasikeitė emocinė reakcija? Pirmiausia patikrinkite savo minčių registravimo lapą, kad įsitikintumėte, jog užpildėte teisingai. Toliau klaidų paieškos instrukcijoje rasite klausimus, kuriuos užduosite sau, jeigu pasirodys, kad, užpildžius minčių registravimo lapą, nuotaika nė kiek nepasikeitė.

KLAIDŲ PAIEŠKOS INSTRUKCIJA

Klausimai, išryškinantys priežastis, dėl ko, užpildžius minčių registravimo lapą, nuotaika nė kiek nepasikeitė

- Ar apibūdinau konkrečią situaciją?
- Ar tiksliai nustačiau ir įvertinau nuotaikas?
- Ar man tikrinama mintis tikrai pati svarbiausia, turint omenyje tą nuotaiką, kurią noriu pakeisti?
- Ar surašiau daug svarbiausių minčių? Jei taip, prieš tikintis nuotaikos pasikeitimo, teks surinkti duomenis, patvirtinančius kiekvieną ir jai prieštaraujančius.
- Gal į minčių registravimo lapą neįrašiau pačios svarbiausios minties, kurią reikia įvertinti?
- Ar surašiau visus mano įvertinamai minčiai prieštaraujančius įrodymus? Prieš rašant alternatyvią ar balansuotą mintį, į 5 skiltį reikia įrašyti keletą įrodymų.
- Ar į 6 skiltį įrašyta alternatyvi arba balansuota mintis man atrodo tikėtina? Jei ne, dar kartą patikrinsiu prieštaraujančius įrodymus ir pabandysiu sudaryti įtikinamesnę alternatyvią arba balansuotą mintį.

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Esu viena namuose, šeštadienis, 21 val. 30 min.	*Depresija 100%* *Nusivylimas 95%* *Tuštuma 100%* *Sąmyšis 90%* *Netikrumas 95%*	*Noriu prarasti jausmus, kad nereikėtų daugiau nieko jausti.* *Mano reikalai negerėja.* *Galvoje toks sąmyšis, kad negaliu aiškiai mąstyti.* *Neskiriu, kas realu ir kas ne.* *Skausmas toks didelis kad reikia nusižudyti.* (apibrėžta ratu) *Niekas nepadeda.* *Neverta gyventi.* *Esu tokia nevykėlė.*	*Manyje tokia tuštuma.* *Vienintelis būda atsikratyti skausmo – tai nusižudyti.* *Išbandžiau daugelį psichoterapijos rūšių, su manimi dirbo daug terapeutų, išgėriau daug vaistų, bet niekas nepadėjo.*	*Kartais anksčiau, kai išsakydavau savo jausmus, palengvėdavo.* *Anksčiau esu jutusi norą nusižudyti ir kentusi didelį emocinį skausmą, bet kiekvieną kartą pavykdavo nepasiduoti.* *Mokausi mąstyti kitaip, gal tai man padės, nors abejoju.* *Keitei atrodo, kad turiu teigiamų savybių ir kad galiu pasauliui daug duoti.* *Būna dienų, kai jaučiuosi geriau, mažiau kenčiu emocinį skausmą.* *Kartais nusijuokiu.*	*Nors emocinis skausmas labai didelis, gal palengvėtų, jeigu išsikalbėčiau, nes taip yra buvę anksčiau. 15%* *Svarbu pripažinti, kad šis nepakeliamas jausmas ilgai netruks, ir aš vėl pasijusiu geriau. 10%* *Savižudybė nėra vienintelė išeitis. 20%* *Mokausi naujų įgūdžių, kurie gal padės man atsikratyti senų elgesio modelių. 15%*	*Depresija 85%* *Nusivylimas 90%* *Tuštuma 95%* *Sąmyšis 85%* *Netikrumas 95%*

7.3 pav. Marisos minčių registravimo lapas

Kartais lengviau pripažinti alternatyvų situacijos vertinimą, jeigu situacija susijusi su kitais žmonėmis, o ne su mumis. Šeštame skyriuje skaitėme, kaip Linda, sėdėdama pakilimo taku riedančiame lėktuve, rašė minčių registravimo lape apie savo baimę (6.6 pav.). Jos iš dalies užpildytą lapą pateikiame p. 61 esančiame darbalapyje.

PRATIMAS: Kaip padėti Lindai sugalvoti alternatyvią arba balansuotą mintį

4 ir 5 skiltyse Linda surašė svarbiausiai minčiai „Man širdies priepuolis" pritariančius ir prieštaraujančius įrodymus. Remdamiesi šiais įrodymais, 7.1 darbalapio 6 skiltyje įrašykite tikėtiną, Lindos baimę sumažinti galinčią alternatyvią arba balansuotą mintį. Jeigu sunkiai seksis, atsiverskite p. 56 ir atsakykite į užuominų rėmeliuose pateiktus klausimus. Prieš skaitydami knygą toliau, užpildykite 6 skiltį.

Pildydama 6 skiltį, Linda pati studijavo jos pačios 4 ir 5 skiltyse surašytus įrodymus ir apsvarstė daugelį svarbiausios minties variantų. Iš įrodymų buvo matyti, kad Lindai ne širdies priepuolis: greitą širdies plakimą ir prakaitavimą kėlė nerimas, tos organizmo reakcijos buvo visai nepavojingos. Užuot galvojusi „Man širdies priepuolis", Linda padarė išvadą: „Mano širdis smarkiai plaka ir pila prakaitas dėl to, kad būdama lėktuve nerimauju." Linda baigė pildyti minčių registravimo lapą, dar lėktuvui neatsiplėšus nuo pakilimo tako. Jį matote 7.4 pav.

Kai Linda ėmė kitaip vertinti greito širdies plakimo ir prakaitavimo simptomus, jos baimė gerokai sumažėjo. Ta baimė siejosi su mintimi „Man širdies priepuolis". Ji labai sumažėjo, kai Linda išnagrinėjo svarbiausią mintį patvirtinančius ir jai prieštaraujančius įrodymus ir kai padarė išvadą, kad jai visai ne širdies priepuolis.

PRATIMAI: Sudarykite alternatyvias arba balansuotas mintis

Išnagrinėję Lindos minčių registravimo lape esančius įrodymus, 7.2 darbalapyje sudarėte alternatyvias arba balansuotas mintis. Tą patį padarykite ir savo 6 skyriuje pildytuose minčių registravimo lapuose (6.1 darbalapis).

Pirma, naudokitės užuominų rėmeliuose pateiktais klausimais (p. 56). Jie padės sudaryti su minčių registravimo lapuose ratu apibrėžtomis svarbiausiomis mintimis susijusias alternatyvias arba balansuotas mintis. O dabar, naudodamiesi 0–100% skale, įvertinkite savo alternatyvių arba balansuotų minčių tikėtinumą. Įvertinimą rašykite 6 skiltyje greta minties.

Surašę alternatyvias arba balansuotas mintis, dar kartą įvertinkite nuotaikas. Nuotaikas ir įvertinimus žymėkite 7 skiltyje. Ar esama ryšio tarp alternatyvios arba balansuotos minties tikėtinumo ir emocinio atsako pokyčio? Jeigu nuotaika nepasitaisė, atsiverskite p. 58 esančią klaidų paieškos instrukciją ir pabandykite susigaudyti, kodėl nuotaika liko tokia pati arba krito. Pabandykite minčių registravimo lapą pataisyti taip, kad jis veiksmingiau sumažintų emocinę kančią.

Dabar išmokote to, ko reikia, kad užpildytumėte visas septynias minčių registravimo lapo skiltis. Pildydami minčių registravimo lapus, nustatote emocinę kančią keliančias mintis ir įsitikinimus. Alternatyvių arba balansuotų minčių sudarymas padeda išsivaduoti iš gyvenimą sunkinančių automatinių mąstymo schemų. Jeigu sugebate pažvelgti į save konkrečioje situacijoje iš įvairių perspektyvų, labai galimas dalykas, kad pasijusite geriau, o ir gyvenimas ims atrodyti geresnis.

Kiekvieną savaitę užpildykite po du ar tris minčių registravimo lapus. Taip geriau įgusite sudarinėti alternatyvias ir balansuotas mintis. (Šios knygos priede yra tuščių minčių registravimo lapų.) Ateityje, kai nepajėgsite įvertinti minties, įrodymus galėsite surašyti į minčių registravimo lapą.

Jeigu reguliariai pildysite minčių registravimo lapus, laimėsite du dalykus. Pirma, minčių registravimo lapas padės plačiau apžvelgti nemalonią situaciją, dėl to jūsų reakcijos atitiks platų, o ne siaurą ir galbūt iškreiptą vaizdą. Antra, registruodami mintis, iš tikrųjų išmokote lanksčiau konstruoti automatines mintis. Užpildę 20–50 minčių registravimo lapų, daugelis žmonių sako, kad, pakliuvę į nemalonią situaciją, ir be rašymo registravimo lapuose ima kurti alternatyvias arba balansuotas mintis. Kai ir jūs tiek ištobulėsite, pastebėsite, kad vis mažiau pasitaiko nerimą tikrai keliančių situacijų, ir energiją galėsite skirti kitoms problemoms spręsti arba dažniau pasidžiaugti gyvenimu.

7.1 DARBALAPIS: Lindos minčių registravimo lapo pildymas

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.			a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Sekmadienio vakaras, esu lėktuvo salone, lėktuvas rieda pakilimo taku, laukiu, kol pakils į orą.	*Baimė 98%*	*Pykina.* *Širdis pradeda plakti smarkiau ir greičiau.* *Muša prakaitas.* *Man širdies priepuolis.* (apibrėžta ratu) *Iš lėktuvo nebeišlipsiu ir ligoninės nebepasieksiu.* *Tuoj mirsiu.*	*Širdis daužosi.* *Prakaituoju.* *Tai du širdies infarktui būdingi simptomai.*	*Greitas širdies plakimas gali būti ir nerimo ženklas. Gydytojas sakė, kad širdis – tai raumuo, o tai, kad raumuo dirba, nekelia grėsmės, todėl greitas širdies plakimas nepavojingas. Greitas širdies plakimas visai nerodo, kad man prasidės širdies priepuolis. Man taip yra buvę oro uostuose, lėktuvuose ir pagalvojus apie skridimą. Anksčiau širdies ritmas tapdavo normalus, kai imdavau skaityti žurnalą, giliai kvėpuoti, pildyti minčių registravimo lapą arba galvoti apie dalykus, nesusijusius su katastrofomis.*		

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija Kas? Ką? Kada? Kur?	2. Nuotaikos a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	3. Automatinės mintys (vaizdiniai) a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys a. Įrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. b. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	7. Dabar įvertinkite nuotaikas Įvertinkite 2 skiltyje surašytas ir ką tik jus apėmusias nuotaikas (0–100%).
Sekmadienio vakaras, esu lėktuvo salone, lėktuvas rieda pakilimo taku, laukiu, kol pakils į orą.	*Baimė 98%*	*Pykina.* *Širdis pradeda plakti smarkiau ir greičiau.* *Muša prakaitas.* *Man širdies priepuolis.* (apibrėžta ratu) *Iš lėktuvo nebeišlipsiu ir ligoninės nebepasieksiu.* *Tuoj mirsiu.*	*Širdis daužosi.* *Prakaituoju.* *Tai du širdies infarktui būdingi simptomai.*	*Greitas širdies plakimas gali būti ir nerimo ženklas. Gydytojas sakė, kad širdis – tai raumuo, o tai, kad raumuo dirba, nekelia grėsmės, todėl greitas širdies plakimas nepavojingas. Greitas širdies plakimas visai nerodo, kad man prasidės širdies priepuolis. Man taip yra buvę oro uostuose, lėktuvuose ir pagalvojus apie skridimą. Anksčiau širdies ritmas tapdavo normalus, kai imdavau skaityti žurnalą, giliai kvėpuoti, pildyti minčių registravimo lapą arba galvoti apie dalykus, nesusijusius su katastrofomis.*	*Mano širdis smarkiai plaka ir pila prakaitas dėl to, kad būdama lėktuve nerimauju. 95%* *Gydytojas garantavo, kad smarkus širdies plakimas nebūtinai pavojingas ir kad labai tikėtina, jog mano širdies plakimas sunormalės per keletą minučių. 85%*	*Baimė 25%*

7.4 pav. Lindos iki galo užpildytas minčių registravimo lapas

7.2 DARBALAPIS: Užpildykite minčių registravimo lapą

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Su kuo buvai? Ką darei? Kada tai buvo? Kur buvai?	Kiekvieną nuotaiką apibūdinkite vienu žodžiu. Įvertinkite nuotaikos intensyvumą (0–100%).	**Atsakykite į kai kuriuos arba į visus klausimus:** Apie ką galvojau prieš pat užplūstant šiems jausmams? Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane? Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis? Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems kelsiu? Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai? Kokie vaizdiniai ateina į galvą šioje situacijoje, ką prisimenu?	Trečioje skiltyje ratu apibrėžkite pačią svarbiausią mintį, kurią ketinate įrodyti. Surašykite šią išvadą patvirtinančius faktinius įrodymus. (Venkite skaityti kitų žmonių mintis ir interpretuoti faktus.)	Užduokite sau užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 40). Jie padės rasti svarbiausiai minčiai prieštaraujančių įrodymų.	Užduokite sau užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 56). Jie padės sudaryti alternatyvią arba balansuotą mintį. Užrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Dar kartą pajuskite 2 skiltyje surašytus jausmus. Kiekvieno jausmo intensyvumą įvertinkite naudodamiesi 0–100% skale. Jeigu atsirado naujų jausmų, įvertinkite ir juos.

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood.* © 1995 The Guilford Press

7 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Minčių registravimo lapo 6 skiltis, pavadinta „Alternatyvios arba balansuotos mintys", apibendrina svarbius 4 ir 5 skiltyse surašytus įrodymus.
- Jeigu 4 ir 5 skilčių įrodymai prieštarauja pradinei svarbiausiai minčiai, į 6 skiltį įrašykite įrodymus atitinkantį alternatyvų požiūrį į situaciją.
- Jeigu 4 ir 5 skilčių įrodymai tik iš dalies patvirtina pradinę svarbiausią mintį, į 6 skiltį įrašykite balansuotą mintį. Ji turi apibendrinti ir pradinę svarbiausią mintį patvirtinančius, ir jai prieštaraujančius įrodymus.
- Kad geriau sektųsi sudaryti alternatyvią arba balansuotą mintį, užduokite sau klausimus, kuriuos rasite užuominų rėmeliuose (p. 56).
- Alternatyvios arba balansuotos mintys – tai ne pozityvus mąstymas arba racionalizavimas. Priešingai, tos mintys atspindi visais turimais įrodymais pagrįstus naujus požiūrius į situaciją.
- Minčių registravimo lapo 7 skiltyje dar kartą įvertinkite 2 skiltyje nustatytos nuotaikos intensyvumą.
- Emocinės reakcijos į situaciją pokytis dažnai susijęs su užrašytų alternatyvių arba balansuotų minčių tikėtinumu.
- Jeigu, užpildę minčių registravimo lapą, matote, kad emocinio intensyvumo pokyčių nėra, naudokitės klaidų paieškos instrukcija (p. 58). Ji padės nustatyti, ką dar reikia padaryti, kad sumažintumėte savo sielvartą.
- Kuo daugiau minčių registravimo lapų užpildysite, tuo lengviau seksis lanksčiai mąstyti apie situacijas ir imti automatiškai ieškoti alternatyvių arba balansuotų įvykio interpretacijų, neužsirašinėjant įrodymų.

BANDYMAI IR VEIKSMŲ PLANAI

Mišelė užsirašė į ispanų kalbos kursus, kad pasirengtų kelionei į Meksiką. Ji išmoko paklausti kelio, užsisakyti maisto, kalbėtis paprasčiausiomis temomis. Kai Mišelė atvyko į Meksiką, taksi vairuotojas su ja kalbėjo angliškai. Angliškai mokėjo ir viešbučio tarnautojai. Iškrausčiusi daiktus, Mišelė nutarė užsukti į gretimą parduotuvę nusipirkti atvirukų ir pašto ženklų.

Parduotuvėje visi malė ispaniškai. Mišelė paskutinį kartą užmetė akį į savo pasikalbėjimų žodynėlį, nedrąsiai pasuko prie prekystalio ir lėtai ištarė tas ispaniškas frazes, kurios, jos manymu, turėjo padėti įsigyti pašto ženklų ir atvirukų. Didelei Mišelės nuostabai už prekystalio stovinti moteris nusišypsojo ir įteikė jai lygiai tiek atvirukų ir ženklų, kiek ji buvo norėjusi pirkti.

Dėl ko Mišelė nustebo?

Kai pradedame mokytis kokio nors naujo dalyko, mokymasis esti daugiau intelektinis, t. y. jis vyksta galvoje. Žinome, kad kalbą, kurios mokomės, kiti žmonės tikrai vartoja, tačiau prabilę abejojame, ar mus supras, nes žodžiai ir frazės visai kitokie negu mūsų kalbos. Iš pradžių gimtoji kalba atrodo vienintelė ir geriausia. Tik gana ilgai pakalbėjus svetima kalba, ji pasirodo esanti tikrai gera bendravimo priemonė.

Nors Mišelė žinojo, kad ispaniškai kalba taisyklingai, ji nepasitikėjo šia kalba tol, kol iš Meksikoje sutiktų žmonių pradėjo gauti teigiamas reakcijas. Daugiau pasitikėjimo įgijo pradėjusi dažniau kalbėti ispaniškai.

Alternatyvių ir balansuotų minčių sudarinėjimas panašus į rašymą neseniai išmokta kalba. Kaip ir nauja kalba, šios mintys turbūt atrodo nei šiokios nei tokios, tik iš dalies tikėtinos. Automatinės mintys plūsta į galvą be vargo kaip gimtosios kalbos žodžiai, o alternatyviai minčiai pagauti reikia nemažų pastangų. Turbūt tikite, kad jūsų galvoje esančios naujos mintys teisingos, tačiau atrodo, kad jos nelabai dera prie to, ką esate patyrę, ir prie senų automatinių minčių.

Kaip Mišelei mokantis ispanų kalbos, taip ir jums geriausias būdas įsitikinti, kad alternatyvios arba balansuotos mintys tikėtinos, – tai išmėginti jas kasdieniame gyvenime. Jeigu tokie eksperimentai padidins tikėjimą alternatyviomis arba balansuotomis mintimis, pasitaisiusi nuotaika stabilizuosis. Jeigu eksperimentai nepatvirtins, kad naujomis mintimis galima tikėti, remdamiesi šia informacija sukurkite kitokių alternatyvių ir geriau patirtį atitinkančių minčių.

BENO EKSPERIMENTAS: ***Ištiesk ranką ir paliesk.***

Padėkos dieną užėjusią blogą nuotaiką šiek tiek praskaidrino tai, kad Benas suprato, jog nors vaikams ir vaikaičiams jis liovėsi buvęs reikalingas taip kaip anksčiau, vis dėlto jie džiaugėsi būdami kartu, klausinėjo jo nuomonės ir rodė, kad jis jiems reikalingas, tik kitaip negu anksčiau. Nors tai padėjo Benui geriau pasijusti, naujasis mąstymo būdas neatrodė visai tikėtinas, nors naująją mintį patvirtino įrodymai. Iki galo įsitikinti, kad naujoji išvada teisinga, galėjo padėti nebent eksperimentas. Benas nutarė išmėginti, ar naujoji alternatyvi mintis („Tebesu jiems reikalingas, tik kitaip negu anksčiau; jiems patinka mano draugija“) tikėtina. Jis paskambino dukteriai ir žentui ir pasisiūlė padėti įgyvendinti sumanymą. Duktė ir žentas atsakė, kad neketina ką nors daryti. Užuot kaip anksčiau padaręs išvadą, kad jiems jo nebereikia, Benas nutarė tęsti eksperimentą: jis paklausė, ar negalėtų jiems kaip nors kitaip padėti.

Kiek pagalvojusi, duktė pasakė, kad dukraitės Eimės geriausia draugė išsikraustė gyventi už miesto. Eimė liūdėjo, ypač po pamokų, nes tuo laiku abidvi draugės būdavo pratusios kartu žaisti. Benas su džiaugsmu sutiko du ar tris kartus per savaitę pabūti su Eime, kai ji grįš iš mokyklos.

Eimei ši mintis irgi labai tiko, ypač kai Benas paklausė jos, ką ji norėtų tuomet veikti. Eimė atsakė, kad neseniai įstojusi į futbolo komandą ir norėtų pasitreniruoti. Benas sutiko nuvežti ją iki aikštės, kur jiems būtų vietos pažaisti. Eimė nudžiugo, kadangi aikštė buvo per toli, kad būtų pajėgusi nueiti arba

nuvažiuoti dviračiu, o tėvai dirbo ir negalėjo ten jos nuvežti. Benas džiaugėsi, kad gali būti naudingas dukraitei.

Eksperimentas davė informacijos, kuri patvirtino alternatyvią Beno mintį („Nors vaikams ir vaikaičiams nebesu taip reikalingas kaip anksčiau, vis dėlto jie džiaugiasi būdami kartu su manimi ir vis dar klausia mano patarimo"). Šeimos reakcija sustiprino Beno tikėjimą naująja mintimi, paskatino labiau ja pasikliauti, atsirado proga smagiai ir maloniai leisti laiką su Eime. Jeigu Benas būtų vadovavęsis ankstesniuoju mąstymo būdu, būtų pasijutęs atstumtas ir pasiduotų dukteriai ir žentui pasakius, kad jie neketina ką nors daryti („Kas iš to? Jiems manęs jau nebereikia"). Alternatyvios Beno mintys suteikė pasitikėjimo ieškoti naujų būdų, kaip pasijusti reikalingam, užuot pasidavus, kai pradinis pasiūlymas netiko.

LINDOS BANDYMAS: *Nėra ko bijoti, išskyrus pačią baimę.*

Alternatyvi, surinktais įrodymais pagrįsta Lindos mintis buvo šitokia: smarkus širdies plakimas ir prakaitavimas – tai nerimo, o ne širdies priepuolio simptomai. Nors patirtis naująją mintį patvirtino, Linda dar nebuvo iki galo įsitikinusi, ar naujoji simptomų interpretacija teisinga. Kad sustiprintų tikėjimą ir surinktų daugiau naująjį supratimą palaikančių ar griaunančių įrodymų, Linda nutarė išmėginti šią savo mintį: „Kai smarkiai plaka širdis ir prakaituoju, niekas man negresia. Šiuos fizinius pokyčius gali sukelti fizinė įtampa, nerimas ar kiti veiksniai. Kai jaučiu šiuos simptomus, nebūtinai mane turi ištikti širdies priepuolis."

Kol sėdėjo terapeuto kabinete, tol buvo įsitikinusi, kad fiziniai pokyčiai – tai vien nerimo simptomai. Bet, įpusėjus panikos priepuoliui, ištikusiam Lindą už kabineto ribų, kai ėmė smarkiai plakti širdis ir išpylė prakaitas, ji vis dėlto pamanė, kad miršta nuo širdies priepuolio. Nepakako pildyti minčių registravimo lapų, kadangi Linda iki galo patikėdavo alternatyviomis mintimis tik tada, kai nebūdavo sunerimusi.

Taigi terapeuto vadovaujama Linda pradėjo eksperimentuoti. Bandymai turėjo parodyti, ar alternatyvios mintys teisingos ir tada, kada ją apima nerimas. Pirmiausia kartu su terapeutu atliko daug visokių bandymų kabinete. Jų metu Linda išmoko padažninti širdies plakimą, suprakaituoti ir pajusti, kaip krūtinėje ima stigti oro. Bėgdama vietoje arba labai giliai kvėpuodama, Linda sugebėdavo per porą minučių sukelti visus ją gąsdinančius simptomus. Kadangi viskas vyko kabinete, jie Lindai didelio nerimo nekėlė („Juos sukėliau bėgdama arba giliai kvėpuodama"): ji įsitikino, kad ir be širdies priepuolio galima prakaituoti ir justi smarkiai plakančią širdį.

Kitoje bandymų serijoje Linda šiuos simptomus sukeldavo būdama už terapeuto kabineto durų. Darydama fizinius pratimus, ji kasdien pasidažnindavo širdies plakimą, suprakaituodavo ir įvertindavo apėmusį įsitikinimą, kad jai prasidėjo širdies priepuolis. Jeigu į galvą ateidavo, pavyzdžiui, tokia mintis: „Kol kas jaučiuosi gerai, bet jeigu nesiliausiu mankštintis, gali prasidėti širdies priepuolis", ji mankštindavosi dar ilgiau, kad terapeuto paskatinta patikrintų, ar į galvą atėjusi mintis teisinga. (Pastaba: prieš pradėdama smarkiai treniruotis, Linda pasitikrino sveikatą, ir gydytojas jai pasakė, kad jos širdis sveika, taigi medicinos požiūriu buvo visai nepavojinga treniruotis, nors pačiai Lindai kartais atrodydavo kitaip.)

Paskui terapeutas paskatino Lindą įsivaizduoti, kad skrenda lėktuvu nuo pat skridimo pradžios iki nusileidimo, kol sugebės, nerimo apimta, sukelti smarkų širdies plakimą ir prakaitavimą. Šie eksperimentai padėjo Lindai įsitikinti, kad pakanka vien nerimo, kad padažnėtų širdies plakimas ir išpiltų prakaitas. Tų įsivaizduojamų skrydžių metu Linda dar labiau įsitikino, kad simptomai nerodo, jog prasideda širdies priepuolis. Pagaliau ji ėmė planuoti skridimus, kurių anksčiau taip vengė.

Pakeliui į oro uostą Linda vylėsi, kad nerimas neapims, nes šitiek daug eksperimentavo. Nustebo, kai širdis ėmė daužytis vos išėjus iš namų. Širdis plakė kaip pasiutusi, pylė prakaitas. Linda sąmoningai prisiminė visus atvejus, kai šitaip buvo besitreniruojant ar susikėlus nerimą, ir kad širdies priepuolis niekados neištikdavo, nors atrodė, kad ištiks. Norėdama įsitikinti, kad pakeliui į oro uostą atsiradę simptomai liudija ją apėmusį nerimą, o ne širdies priepuolį, Linda liovėsi galvojusi apie savo kūną ir sutelkė dėmesį į ataskaitą, kurią ketino rašyti skrydžio metu. Apie ataskaitą ji galvojo 10 minučių, tuomet pastebėjo, kad širdies ritmas tapo lėtesnis. Kadangi žinoma, kad dėmesio sutelkimas į kitą objektą susilpnina nerimą, bet ne širdies priepuolį, Lindai palengvėjo – suprato, kad nemiršta, kad tik susijaudino.

Praslinko keletas mėnesių, ir Linda pastebėjo, kad skristi lėktuvu darosi vis lengviau. Kartais apimdavo nerimas, ypač jei lėktuvas pataikydavo į oro duobę. Vis dėlto Linda liovėsi panikavusi, kai tikrai įsitikino, kad simptomai pranašauja nerimą, o ne širdies priepuolį. 8.1 pav. iliustruoja, kaip Linda planavo ir rengėsi atlikti du bandymus.

TIKRINTINA MINTIS: Kai širdis smarkiai plaka ir kai prakaituoju, man pavojus negresia. Tokius pat fizinius pokyčius sukelia fizinė įtampa, nerimas ar kiti veiksniai. Jei juntu tokius simptomus, negaliu daryti išvados, kad man širdies priepuolis.

Bandymas	Numatymas	Galimos problemos	Šių problemų įveikimo strategijos	Bandymo rezultatas	Kiek rezultatas palaiko tikrinamą mintį? (0–100%)
Terapeuto kabinete spartinu širdies ritmą bėgdama vietoje.	Kai liausiuosi bėgusi, širdies ritmas greitai taps koks buvęs.	Galiu pamanyti, kad prasideda širdies priepuolis ir dėl to nutraukti bandymą.	Pasakysiu terapeutui, kad manau, jog prasideda širdies priepuolis, ir jis padės nutarti, ką daryti toliau.	Širdies ritmas padažnėjo netrukus, kai ėmiau bėgti; jis tapo vėl normalus praėjus 10 minučių po to, kai lioviausi bėgusi.	100%
Įsivaizduosiu save oro uoste lipančią į lėktuvą ir kylančią.	Kai imsiu įsivaizduoti, širdies ritmas pagreitės, išpils prakaitas. Kai liausiuosi įsivaizdavusi, širdies darbas taps normalus, liausiuosi prakaitavusi.	Gal nutrauksiu bandymą, jeigu širdis pradės plakti per daug greitai. Gal pamanysiu, kad prasideda širdies priepuolis, pulsiu panikuoti.	Jeigu imsiu tikėti, kad man širdies priepuolis, galėsiu porai minučių liautis įsivaizduoti, giliai kvėpuoti, kad nusiraminčiau, ir vėl įsivaizduoti situaciją.	Kuo stropiau įsivaizdavau situaciją, tuo labiau spartėjo širdies ritmas ir didėjo prakaitavimas. Kai baigiau įsivaizduoti, širdis ėmė plakti normaliai, nustojau prakaituoti.	100%

KO MANE ŠIE BANDYMAI IŠMOKĖ? Greitą širdies ritmą ir prakaitavimą gali sukelti nerimas ir fizinė įtampa.

8.1 pav. Lindos eksperimentai

Net suretėjus nerimo priepuoliams, Linda nesiliovė tęsusi elgesio bandymų, stiprinančių jos tikėjimą, kad simptomai nėra pavojingi, o tik kelia nepatogumų. Kartais ji nestabdydavo smarkaus širdies plakimo po 10 ar daugiau minučių, kad primintų sau, jog dažnas širdies ritmas nepavojingas. Įsigijusi savo pirmą nuolatinį bilietą, Linda suprato, kad nugalėjo nerimą ir tikrai džiaugėsi, galėdama planuoti dar vieną kelionę lėktuvu – šį kartą atostogauti.

Lindos patirtis suteikia keletą gerų orientyrų, kaip planuoti elgesio bandymus:

1. Bandymą suskirstykite į smulkius etapus. Smulkius dalykus lengviau įgyvendinti: tai, ko išmokstate kiekviename smulkiame etape, gali padėti ateityje žengti didesnius žingsnius. Linda eksperimentuoti pradėjo terapeuto kabinete, fiziniais pratimais sukeldama simptomus. Vėliau ji treniravosi namie, nedalyvaujant terapeutui. Pagaliau ji pamėgino simptomus sužadinti nerimu – iš pradžių vaizduotėje,

vėliau tikrovėje. Daugelis atliktų bandymų, kai stiprų širdies plakimą sukeldavo fizinė įtampa (pirmieji maži žingsneliai), padėjo įveikti nerimo sukeltą stiprų širdies plakimą.

2. Paprastai prireikia daugelio bandymų, kol tikrai įsitikiname, kad naujasis mąstymo būdas teisingas. Nerimo neapimta Linda tikėdavo, kad simptomai nepavojingi. Prireikė daugelio bandymų ir skrydžių lėktuvu, kol ji ėmė tikėti naująja mintimi („Smarkų širdies plakimą gali sukelti nerimas, tai nepavojinga") ne tik būdama rami, bet ir sunerimusi. Daugybė bandymų taip pat padėjo Lindai įgusti reguliuoti nerimą, taigi jai nebereikėjo vengti situacijų, kurios, jos manymu, būtų galėjusios sukelti nerimą.
3. Bandymo tikslas – nustatyti, kas vyksta iš tikrųjų, kai mėginame ką nors naują. Kai bandymas vyksta kitaip, negu buvo tikėta, ateina laikas spręsti problemą, o ne nuleisti rankas. Kadangi per pirmąjį skridimą Lindą kamavo stebėtinai didelis nerimas, planuodama kitą skrydį, ji kiek pakeitė nerimo įveikimo planus. Pirma, prieš išvykdama į oro uostą, išgėrė stiklinę pieno, o ne puodelį kavos. Antra, išvyko pusvalandžiu anksčiau, kad nereikėtų skubėti ir liktų daug laiko nusiraminti, jei apimtų nerimas. Tie du pakeitimai sumažino natūralius širdies ritmą veikiančius veiksnius (kofeinas ir skubėjimas). Prieš išeidama iš namų, porą minučių skyrė atsipalaidavimui, taigi širdies plakimas važiuojant į oro uostą buvo silpnesnis, todėl buvo lengviau įveikti nerimą.
4. Labai naudinga aprašinėti bandymus ir rezultatus. Jeigu aprašinėsite bandymus, labiau tikėtina, kad ko nors iš jų išmoksite. Kai dar neprasidėjus šiems bandymams Linda skrisdavo lėktuvu, ji paprasčiausiai manydavo, kad jai „pasisekė", jei skrydis vykdavo sklandžiai, arba kad, pasak jos pačios, ji „supanikavo", jeigu apimdavo panika. Aprašinėdama bandymus, Linda mokėsi tiek iš pavykusių, tiek iš nepavykusių bandymų.

Lindos pastangos padėjo pasirengti sėkmingai įveikti pirmąjį skrydį. Nerimo nebuvimo ji sėkme nelaikė. Jai sėkmė buvo žinojimas, ką daryti, jeigu apimtų nerimas. Jai pavyko dar ir dėl to, kad išmoko tikėti, jog greitą širdies plakimą sukelia nerimas, o ne širdies priepuolis.

PRATIMAS: Bandymo atlikimas

Atsiverskite savo užpildytą minčių registravimo lapą, esantį 6 skyriaus (6.1 darbalapis) ir 7 skyriaus (7.2 darbalapis) pabaigoje. Pasirinkite vieną alternatyvią arba balansuotą mintį, kuria nelabai tikite. Tą alternatyvią arba balansuotą mintį įrašykite 8.1 darbalapio išmėgintinų minčių eilutėse. Užpildykite darbalapio skiltis. Šitaip suprojektuosite bandymą, padėsiantį jums išmėginti alternatyvios arba balansuotos minties teisingumą. Numatykite bandymo rezultatą, galimas problemas, su kuriomis gali tekti susidurti, sukurkite tų galimų problemų įveikimo strategijas. Jeigu kiltų sunkumų, atsiverskite p. 67–68.

Atlikite bandymą. Įvertinkite jo rezultatą ir trumpai aprašykite, ko išmokote eksperimentuodami. Jeigu bandymo rezultatai nedera su alternatyvia arba balansuota mintimi, pakartokite bandymą, kad surinktumėte daugiau duomenų, sukurkite kitokį bandymą alternatyviai ar balansuotai minčiai išmėginti arba sudarykite kitokią alternatyvią ar balansuotą mintį, kuri derintųsi su bandymo rezultatais. Priede rasite atitinkamų papildomų blankų.

Neužmirškite, kad bandymą reikia atlikti smulkiais žingsneliais.

Tai pačiai ar kitai minčiai suprojektuokite keletą bandymų ir juos įgyvendinkite.

8.1 DARBALAPIS: Bandymas

IŠMĖGINTINA MINTIS: ______________________________

____

____

Bandymas	Numatymas	Galimos problemos	Šių problemų įveikimo strategijos	Bandymo rezultatas	Kiek rezultatas palaiko tikrinamą mintį? (0–100%)

KO MANE IŠMOKĖ ŠIE BANDYMAI? ______________________________

____

____

____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind over Mood*
© 1995 The Guilford Press

VIKO VEIKSMŲ PLANAS: ***Audra prieš tylą.***

Skaitydami apie Beno ir Lindos bandymus, sužinojote, kaip atlikti vieną ar daugiau bandymų, norint patikrinti, ar teisingos minčių registravimo lape užrašytos alternatyvios arba balansuotos mintys. Bandymai padėjo Benui ir Lindai labiau įsitikinti, kad jų alternatyvios mintys teisingos.

Kartais minčių registravimo lapas padeda nustatyti problemą, kurią reikia išspręsti. Tokiais atvejais, užpildžius minčių registravimo lapą, reikės sudaryti veiksmų planą.

ĮSIDĖMĖKITE:



- Jeigu minčių registravimo lapas verčia sudaryti alternatyvią arba balansuotą mintį, kuri atitinka duomenis bet neatrodo tikėtina, atlikite keletą elgesio bandymų, kad įsitikintumėte, ar naujosios mintys teisingos.
- Jeigu minčių registravimo lapas padėjo nustatyti spręstiną problemą, sudarykite atitinkamą veiksmų planą.

Prisiminkite Viko minčių registravimo lapą, pateiktą 7 skyriuje (7.1 pav.). Apsvarstęs visus įrodymus, Vikas padarė išvadą, kad Džudė tikrai juo rūpinasi ir nori, kad negertų. Tikėjimą, kad Džudė juo rūpinasi, jis įvertino tik 80%, nes ji sakė, jog ją ima varyti į neviltį Viko pykčio priepuoliai namuose. Vikas mylėjo Džudę ir pripažino, kad reikės kaip nors keisti elgesį, nes gresia skyrybos. Taigi jis nutarė sudaryti veiksmų planą.

Vikas nustatė du santuoką sustiprinti galinčius tikslus. Pirma, jis darys daugiau gerų darbelių, kad parodytų Džudei, kaip labai jis ją vertina. Antra, jis liausis audringai demonstravęs pyktį. Kartu su terapeutu Vikas sudarė veiksmų planą (8.2 pav.). Šis darbalapis paskatino Viką laikytis kuo didžiausio tikslumo. Vikas turėjo nustatyti, kada konkrečiai pradės įgyvendinti planą, numatyti tam trukdysiančias kliūtis, sukurti problemų sprendimo strategijas. Pagaliau Vikas nubrėžė skiltį daromai pažangai žymėti.

Kai Vikas sudarė konkrečius veiksmų planus teigiamiems santykiams su Džude sutvirtinti ir pykčio protrūkiams apmalšinti, jam ėmė kur kas geriau sektis taisyti savo santuokos reikalus. Jis naudojosi problemų sprendimo strategijų skiltyje surašytais pasiūlymais, ir tai padėjo jam susivaldyti tokiomis aplinkybėmis, kokiomis anksčiau būtų pratrūkęs pykčiu. Konkretūs įvairaus intensyvumo pykčio įveikimo planai, sudaryti kartu su terapeutu, sėkmingai malšino pykčio priepuolius.

Šiuo veiksmų planu Vikas vadovavosi daugelį savaičių, kol išmoko neblogai suvaldyti pyktį. Kai tik jam pasitaikydavo pratrūkti, Vikas iš to darydavo išvadas: nustatydavo naują spręstiną problemą, kūrė papildomus veiksmingesnius pykčio valdymo planus.

MARISOS VEIKSMŲ PLANAS: ***Šviesa tunelio gale.***

Marisa su terapeutu labai ilgai svarstė priežastis, dėl ko ją taip traukia žudytis. Viena iš svarbiausių beviltiškumo priežasčių buvo įsitikinimas, kad ją išmes iš darbo ir ji nesugebės aprūpinti nei savęs, nei vaikų. Marisos gyvybė buvo apdrausta, ir ji manė, kad pagal atitinkamą draudimo sutarties straipsnį – gyvybės praradimas dėl nelaimingo atsitikimo – jos vaikai būtų aprūpinti tol, kol galėtų patys savimi pasirūpinti.

Minčių registravimo lape Marisa išmėgino automatinę mintį „Mane atleis iš darbo“. Nors šios minties negalima laikyti visiškai tikra, kol tai neįvyko, Marisa turėjo tam tikrų gana svarių įrodymų, kad jai iš tikrųjų gresia atleidimas. Aną mėnesį viršininkas ją tris kartus įspėjo: vieną kartą už tai, kad nuolatos iš ryto ir po pietų vėluoja į darbą, ir du kartus už „blogus darbo rodiklius“. Jos įstaigoje, gavus tris įspėjimus, galima buvo tikėtis atleidimo.

Marisa juto, kad su darbu nebesusidoroja. Rytą ją buvo apėmusi tokia didelė depresija, kad net sunku buvo pakilti iš lovos, nors žinojo, kad labai blogai dar kartą pavėluoti. Be to, darbe Marisai niekaip nesisekė susikaupti, todėl ji klydo, o klaidas matė viršininkas.

Kadangi Marisos darbe susidariusi situacija turėjo būti sprendžiama nedelsiant, ji kartu su terapeutu greitai sudarė veiksmų planą. Abu su terapeutu aptarė ir užrašė daugelį veiksmų, kurių galėjo imtis Marisa, kad sustiprintų savo pozicijas darbe. Pirma, galima būtų pasakyti viršininkui, kad ji stengiasi pasitaisyti, ir paprašyti pagalbos. Prieš keletą mėnesių viršininkas gyrė Marisą už gerą darbą. Marisa pripažino, kad viršininkas gal ir norėtų jai padėti, jeigu žinotų, kad ji stengiasi. Antra, Marisa galėtų paprašyti Megės, draugės, kuria ji pasitiki ir kuri dirba kartu su ja tame pačiame darbe, patikrinti darbą prieš nešant jį viršininkui. Pagaliau Marisa apsvarstė daugybę strategijų, kaip prisiversti iš ryto laiku ateiti į darbą, net jei apimtų depresija.

TIKSLAS: SUSTIPRINTI SANTUOKĄ

Veiksmų planas	Pradžios laikas	Galimos problemos	Problemų įveikimo strategijos	Pažanga
Kiekvieną dieną padaryti Džudės labui 5 gerus darbelius, pavyzdžiui, pabučiuoti, pasakyti komplimentą, pasiūlyti paslaugą, nusišypsoti jai, pakasyti kaklą, be pykčio išklausyti jos skundus, be priežasties paskambinti iš darbo, paduoti kavos.	Šiandien (10 06), kai grįšiu iš darbo ir kiekvieną rytą 7:30.	Gali būti, kad ant jos supyksiu.	Dirbsiu ne tokius malonius darbus (pvz., padėsiu suplauti indus, atnešiu kavos). Pildysiu minčių registravimo lapą, kad įsitikinčiau, ar galiu suvaldyti pyktį.	10 06 – Atlikau 6 gerus darbelius. Jaučiausi gerai. 10 07 – Atlikau 5 gerus darbelius. Džudė mane apkabino už tai, kad padėjau. 10 08 – Pykau, bet vis dėlto 3 gerus darbelius padariau. Padėjo minčių registravimo lapas.
Nutraukti pykčio protrūkius. Jų skaičių sumažinti iki 3 per pirmą savaitę, 2 per antrą savaitę, 1 per trečią savaitę, kad ateityje per mėnesį pasitaikytų tik vienas.	Dabar	Sunki darbo diena, todėl grįžtu namo blogai nusiteikęs.	Prieš išeidamas iš įstaigos, pildau minčių registravimo lapą. Suplanuoju, kaip įveikti darbo problemas, prieš išeidamas iš darbo. Pakeliui į namus klausausi geros muzikos. Parvažiavęs namo, sėdžiu automobilyje, kol atsipalaiduoju ir nurimstu, tik tada einu į vidų. Sakau Džudei, kad buvo sunki diena ir kad mėginu nusiraminti. Prašau, kad man padėtų.	10 06 – Viskas gerai. 10 07 – Prieš važiuodamas namo, sugalvojau, kaip išspręsti darbo konfliktą. Namo parvažiavau visai atsipalaidavęs. 10 08 – Pakeliui į namus klausiausi geros muzikos. Dvi minutes palaukiau automobilyje, prieš įeidamas pro duris. Tai padėjo be pykčio susitvarkyti su rėkiančiais vaikais.
		Kai tik supykstu, greitai pratrūkstu.	Kai kalbėdamasis su Džude pajusiu, kad apima pyktis, kas minutę vertinsiu jį pagal 0-10 skalę. Kai pyktis pasieks 3, pasakysiu Džudei, kad man reikia minutės pertraukos, kad nusiraminčiau. Kai pyktis pasieks 5, skelbsiu pertrauką ir eisiu pildyti minčių registravimo lapo. Surašysiu, ką sakė Džudė ir ką laikau esant teisinga. Duosiu Džudei patikrinti, ar tiksliai vienas kitą suprantame. Jeigu pyktis didesnis kaip 5, pasakysiu Džudei, kad man reikia ilgesnės pertraukos. Pokalbį tęsiu, kai pyktis kris žemiau 3. Pasivaikščiosiu, pavartysiu minčių registravimo lapus, priminsiu sau, kad Džudė mane myli, kad anksčiau esame kartu įveikę daug problemų ir kad turbūt išspręsime ir šitą.	10 06 – Nepykstu. 10 07 – Jau ėmiau pykti, tris kartus dariau pertrauką, bet vis dėlto pokalbį baigėme. Atrodo, kad Džudei padarė įspūdį, kad taip atkakliai laikiausi savo plano. 10 08 – Tik vos piktas. Po vienos pertraukos jaučiausi visai gerai.

8.2 pav. Viko veiksmų planas

Marisos veiksmų strategijos suteikė jai daugiau vilties išsilaikyti darbe. Tačiau po kelių minučių ji ėmė regėti sumanymui trukdančias problemas. Pati didžiausia iš jų buvo ši: Marisai buvo nepatogu pasakoti viršininkui apie depresiją, nes nebuvo tikra, ar tai nepakenks. Terapeutas patarė pagalvoti, ką kita Marisa galėtų pasakyti viršininkui, kad šis norėtų jai padėti.

Marisa nutarė pasakyti viršininkui, kad ją slegia didelis rūpestis, bet ji labai stengiasi viską sutvarkyti taip, kad nenukentėtų darbas. Jai atrodė, kad galima būtų priminti viršininkui, jog anksčiau ji dirbo geriau, ir garantuoti jam, kad jos dabartinės bėdos laikinos ir kad ji tikisi galėsianti netrukus dirbti geriau. Marisos terapeutas dar patarė jai pasakyti viršininkui, kad ji tikrai nenori prarasti darbo ir kad labai vertina jo pagalbą: gal jis pasakysiąs, ką jai daryti, kad nenukentėtų darbo kokybė. Užpildytą Marisos veiksmų planą matote 8.3 pav.

TIKSLAS: Neprarasti darbo

Veiksmų planas	Pradžios laikas	Galimos problemos	Problemų įveikimo strategijos	Pažanga
Pasikalbėti su viršininku apie stresą, ankstesnį gerą darbą, laikinas problemas, norą neprarasti darbo, jo pagalbos vertinimą.	Trečiadienį po grupės susirinkimo.	Viršininkas gali būti per daug užsiėmęs ir nenorės kalbėtis.	Iš anksto paprašyti, kad rastų 15 minučių pokalbiui.	Antradienis – Viršininkas sutiko pasikalbėti trečiadienį.
		Viršininkas gali pasakyti, kad jau per vėlu apie darbą kalbėti.	Priminti jam, kad dar šiais metais dirbau gerai. Paprašyti, kad dar kartą apgalvotų savo sprendimą ir duotų man 30 dienų pasitaisyti.	Trečiadienis – Pokalbis vyko visai sklandžiai. Apsiverkiau, nors nenorėjau, bet viršininkas, atrodo, buvo patenkintas, kad su juo pakalbėjau, ir garantavo, kad duos keletą savaičių pasitaisyti.
Paprašyti Megės, kad patikrintų mano darbą.	Antradienį per pietus.	Tai apsunkins mūsų draugystę.	Galiu pažadėti, kad padėsiu Megei, kai kitą vasarą eis atostogų. Galėsiu palaistyti namie paliktas jos gėles.	Megė sutiko padėti.
Į darbą ateiti laiku. Užsukti žadintuvą kitame kambario gale, kad reikėtų keltis iš lovos jį išjungti. Iš vakaro išsidėlioti drabužius, kad nereikėtų svarstyti, kuo vilktis. Išeiti iš namų 10 minučių anksčiau, kaip atlygį už tokias pastangas išgerti puodelį kavos prieš darbo pradžią.	Antradienio rytą.	Žadintuvas nuskambės, o aš vėl gulsiu į lovą.	Laikytis šitokios taisyklės: pirma nusiprausti ir apsirengti, o tik tada „dar porą minučių snustelėti“.	Antradienis – Į darbą atvykau laiku. Trečiadienis – Atvykau 5 minutės prieš darbo pradžią. Ketvirtadienis – Atvykau 8 minutės prieš darbo pradžią ir išgėriau kavos.

8.3 pav. Marisos veiksmų planas

Kai Marisa sudarė veiksmų planą ir ėmė jo laikytis, jos neviltis ir mintys apie savižudybę pradėjo nykti. Atkreipkite dėmesį į tai, kad, siekdama išsilaikyti tarnyboje, ji veikė keliais etapais. Kadangi apėmusi depresija trukdė gerai dirbti, ji kurį laiką kreipėsi pagalbos į kitus. Prašė viršininko, kad nurodytų, ką jai daryti, priminė, kad anksčiau (iki depresijos) dirbo geriau. Prašė draugės Megės, kad padėtų, ir žadėjo už tai atsilyginti. Šitie žingsniai padėjo Marisai pajusti, kad vėl valdo situaciją.

PRATIMAS: Veiksmų plano sudarymas

Nustatykite, ką norėtumėte savo gyvenime pakeisti, ir 8.2 darbalapio viršuje užrašykite savo tikslą. Užpildykite veiksmų plano skiltis. Tai darydami, siekite kuo didesnio konkretumo. Nustatykite pradžios laiką, galimas plano įgyvendinimo kliūtis, nuolat užsirašinėkite, kaip sekasi. Sudarykite ir įgyvendinkite papildomus veiksmų planus (juos rasite knygos priede) toms gyvenimo sritims, kurias norėtumėte pakeisti.

8.2 DARBALAPIS: Veiksmų planas
TIKSLAS: ____________________

Veiksmų planas	Pradžios laikas	Galimos problemos	Problemų įveikimo strategijos	Pažanga

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

8 SKYRIAUS SANTRAUKA

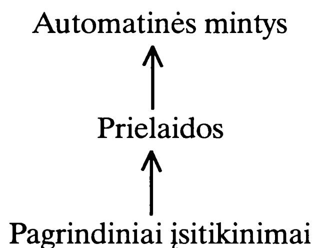
- Gali būti, kad iš pradžių balansuotos arba alternatyvios mintys atrodys neįtikėtinos.
- Eksperimentuokite, kad išbandytumėte balansuotų arba alternatyvių minčių teisingumą. Eksperimentai gali padėti labiau patikėti naujosiomis mintimis.
- Kai imsite labiau tikėti balansuotomis arba alternatyviomis mintimis, pakilusi nuotaika stabilizuosis.
- Jeigu eksperimentai naujos minties nepatvirtina, pasinaudokite šia informacija, kad sukurtumėte kitokių, jūsų patirtį atspindinčių minčių.
- Eksperimentus suskirstykite nedideliais etapais. Mažą žingsnelį žengti lengviau, o tai, ko išmokstate kiekvienu mažyčiu etapu, padės vėliau žengti didesnius žingsnius.
- Paprastai prireikia daugelio eksperimentų, kol žmogus atmeta senus įsitikinimus. Todėl svarbu aprašinėti, kaip vyksta eksperimentas. Tai padeda suprasti per ilgesnį laiką susikaupiančius rezultatus.
- Veiksmų planai gali padėti išspręsti nustatytas problemas.
- Veiksmų planai turi būti konkretūs. Juose reikia numatyti, kaip įveikti galimas problemas, turi būti nurodytas pradžios laikas ir pasiektas rezultatas.

9 SKYRIUS

PRIELAIDOS IR PAGRINDINIAI ĮSITIKINIMAI

Automatinės mintys daug kuo panašios į sodo gėles ir piktžoles. Minčių registravimo lapai, eksperimentai ir veiksmų planai – tai įrankiai, kuriais šaliname iš savo daržo piktžoles (neigiamas automatines mintis), kad būtų vietos gėlėms. Kai įgusite, šitie įrankiai tarnaus jums visą amžių. Kai tik jūsų darže išsikeros piktžolės, žinosite, kaip su jomis elgtis. Daugeliui žmonių 1–8 skyriuje įgytų įgūdžių pakanka veiksmingai įveikti problemas. Tuo tarpu kiti pastebi, kad net ir pasinaudojus tokiais įrankiais darže vis dėlto lieka daugiau piktžolių negu gėlių. Arba, kad išrovus vieną piktžolę jos vietoje išdygsta dvi. Jeigu įgudote gerai naudotis minčių registravimo lapais, eksperimentais ir veiksmų planais, bet siekiate esmingesnių pokyčių, tuomet teks mokytis rauti piktžoles su visomis šaknimis.

Yra trys įsitikinimo lygmenys. Automatinės mintys, su kuriomis iki šiol teko dirbti, – pačios prieinamiausios ir lengviausiai nustatomos. Automatinės mintys – tai antžeminės piktžolių ar gėlių dalys. Jų šaknys glūdi prielaidų ir pagrindinių įsitikinimų dirvoje. Toliau parodyta diagrama iliustruoja automatinių minčių, prielaidų ir pagrindinių įsitikinimų ryšį.



Automatinės mintys dažnai išreiškiamos žodiniais signalais, kuriuos patys sau siunčiame. Prielaidas pastebėti sunkiau. Dažnai tenka jas išskaityti iš veiksmų. Jeigu prielaidas paverstume žodžiais, susidarytų „jeigu ..., tai ... “ konstrukcijos sakiniai arba teiginiai su „turėčiau arba privalėčiau“ elementu. Pavyzdžiui, viena Marisos prielaida skambėjo šitaip: „Jeigu žmonės mane geriau pažins, tai pamatys, kokia esu niekinga, atmes ir įžeis.“ Viena Viko prielaida buvo šitokia: „Visame kame turiu būti geriausias.“ Prie šio įsitikinimo šliejosi kita prielaida: „Jeigu nepasieksiu tobulybės, vadinasi, būsiu netikęs.“ Prielaidos – tai lyg ir kasdienius veiksmus ir viltis valdančios taisyklės.

Pagrindinis įsitikinimas priklauso pačiam giliausiam pažinimo lygmeniui. Pagrindiniai įsitikinimai – tai absoliutūs teiginiai apie mus pačius, kitus asmenis ar pasaulį. Pagrindiniai Marisos įsitikinimai buvo šitokie: „esu nieko neverta“, „manęs neįmanoma mylėti“ ir „esu netikusi“. Pagrindiniai jos įsitikinimai

apie kitus skambėjo šitaip: „kiti pavojingi", „žmonės nuskriaus tave", „žmonės pikti". Ji tikėjo, kad „pasaulis pilnas neįveikiamų problemų". Visi tie įsitikinimai absoliutūs – be išlygų. Marisa nemano, kad „jei man nepavyks, pasirodysiu niekam tikusi" arba „kartais būnu niekam netikusi". Ji tiki: „esu niekam tikusi" (absoliučiai).

Išmokote nustatyti ir įvertinti automatines mintis, vadinasi, galite išmokti nustatyti ir įvertinti savo prielaidas ir pagrindinius įsitikinimus. Mokėjimas keisti netinkamas prielaidas ir pagrindinius įsitikinimus gali padėti sumažinti per dieną sugalvotų negatyvių, iškreiptų automatinių minčių skaičių. Be to, naujų prielaidų ir pagrindinių įsitikinimų kūrimas gali sumažinti sielvartą ir padėti lengviau keisti elgesį taip, kad jis atitiktų naujus įsitikinimus. Pavyzdžiui, kol Marisa manė esanti niekinga (pagrindinis įsitikinimas), tol neleido žmonėms savęs pažinti. Be to, ji visų šalinosi ir elgėsi gynybiškai. Jeigu Marisa susikurtų naują pagrindinį tikėjimą: „galiu patikti", tuomet labiau norėtų suartėti su žmonėmis. Šito naujo tikėjimo palaikoma Marisa tikriausiai būtų mažiau įsitempusi ir atskleistų kitiems savo gerąsias savybes.

Iš kur atsiranda prielaidos ir pagrindiniai įsitikinimai? Labai dažnai pasirodo, kad iš vaikystės. Apibendrindami patirtį taip, kad ji atitiktų pažįstamas schemas, maži vaikai ima suprasti pasaulį. Pavyzdžiui, kūdikiai labiau mėgsta žiūrėti į žmogaus veidą primenančius apskritimus ar trikampius, o ne į kitokias geometrines formas.

Antraisiais ir trečiaisiais gyvenimo metais vaikas pradeda mokytis kalbėti ir vartoti kalbą patirčiai apibendrinti bei suprasti. Remdamasis patirtimi, vaikas įgyja žinių, pavyzdžiui, „šunys kanda" arba „šunys draugiški". Tokios žinios kontroliuoja vaiko elgesį (laikykis toliau nuo šunų arba neik prie nepažįstamo šuns). Vaikai taip pat išmoksta taisyklių iš kitų aplinkinių žmonių („dideli berniukai neverkia", „viryklės karštos").

Vaiko atrastos taisyklės ir susidaryti įsitikinimai nebūtinai teisingi (pvz., visokio amžiaus berniukai ir vyrai verkia), bet mažas vaikas dar nemoka lanksčiau protauti. Taisyklės vaikui absoliučios. Trejų metų mergaitė tiki, kad „negalima muštis", ir supyks ant motinos, kam ši sudavė per nugarą užspringusiam broliui. Vyresnis vaikas sugebėtų įžvelgti skirtumą tarp sudavimo, kad įskaudintum, ir sudavimo, kad išgelbėtum.

Augdami išmokstame susidaryti lankstesnes taisykles ir įsitikinimus daugelyje gyvenimo sričių. Išmokstame artintis prie uodega vizginančių šunų ir vengti urzgiančių. Sužinome, kad tas pats elgesys gali būti ir geras, ir blogas priklausomai nuo konteksto. Vis dėlto kai kurie vaikystės įsitikinimai išlieka absoliutūs net ir mums užaugus.

Absoliutūs įsitikinimai įsitvirtina, jeigu atsiranda labai traumuojančiomis aplinkybėmis arba jeigu nuosekli ankstyvoji patirtis įtikina, kad jie išlieka teisingi mums augant. Pavyzdžiui, Marisą žalojo, kai ji buvo vaikas, ir ji padarė išvadą, kad yra bloga. Nors nė vienas vaikas negali taip nusikalsti, kad jį galima būtų žaloti, ir nors suaugusieji, o ne vaikai atsakingi už žalojimą, daugelis tokių vaikų daro kaip tik tokią išvadą. Kodėl? Gali būti, kad mintis, jog Marisa esanti bloga ir už tai tokia bausmė, ją, kaip vaiką, mažiau gąsdino negu mintis, kad suaugusieji namiškiai pasileidę arba niekšai. Kad būdama vaikas jaustųsi saugi, jai reikėjo tikėti, kad suaugusieji geri.

Vikas augo kartu su vyresniuoju broliu Dagu. Tas buvo sporto žvaigždė ir amžinas mokslo pirmūnas. Kad ir kaip gerai Vikui sekėsi mokytis ir sportuoti, jis niekados neprilygo Dagui. Nors Vikas buvo pasiekęs pergalių, jis augo tvirtai įsitikinęs, kad yra nevykęs. Šitas pagrindinis įsitikinimas Vikui atrodė teisingas, kadangi, jo paties nuomone, nė vienas laimėjimas nėra pakankamai geras, jeigu nėra absoliučiai geriausias (t. y. geresnis negu Dago). Šį įsitikinimą Vikui augant patvirtino jo patirtis: jis dažnai girdėdavo, kaip tėvai, mokytojai ir treneriai didžiuodamiesi vardija Dago pergales.

Kadangi pagrindiniai įsitikinimai padėjo mums, dar labai mažiems, susivokti pasaulyje, niekados nešauna į galvą patikrinti, ar tie įsitikinimai tebėra patys geriausi būdai suaugusio žmogaus patirčiai suprasti. Kur ten – kai užaugam, veikiam, mąstom ir jaučiam taip, lyg tie įsitikinimai būtų 100 procentų teisingi.

PRIELAIDŲ IR PAGRINDINIŲ ĮSITIKINIMŲ NUSTATYMAS: ŽEMYN NUKREIPTŲ RODYKLIŲ METODAS

Vienas iš būdų prielaidoms ir pagrindiniams įsitikinimams nustatyti – tai paieškoti pasikartojančių temų užpildytuose minčių registravimo lapuose. Jeigu vis kartojasi tam tikros automatinės mintys, jos gali parodyti prielaidų ir pagrindinių įsitikinimų ieškojimo kryptį.

Kai baigėsi savaitę trukęs gėrimas, Vikas pamėgino geriau suprasti, kas paskatino gerti. Vartydamas du iki gėrimo ir vieną po gėrimo iš dalies užpildytus minčių registravimo lapus, Vikas pastebėjo tris skirtingas situacijas jungiančias temas. Tas tris patirtis Vikas apibendrino minčių registravimo lape (9.1 pav.).

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.
1. Vadybininkas paskelbė naujas pardavimo kvotas.	*Nerimas 90%*	*Nesugebėsiu įvykdyti šitokių kvotų. Vėl nepavyks.*
2. Pakvietė į šeimos šventę.	*Nerimas 70%*	*Vėl turbūt ką nors ne taip pasakysiu seseriai.*
3. Guliu lovoje, kankina pagirios.	*Depresija 95%*	*Esu paprasčiausias girtuoklis. Niekados nieko nepasieksiu. Esu beviltiškas.*

9.1 pav. Viko minčių registravimo lapų santrauka

Ar pastebite kokią nors Viko minčių temą, kurioje galima būtų įžvelgti pagrindinį įsitikinimą?_____

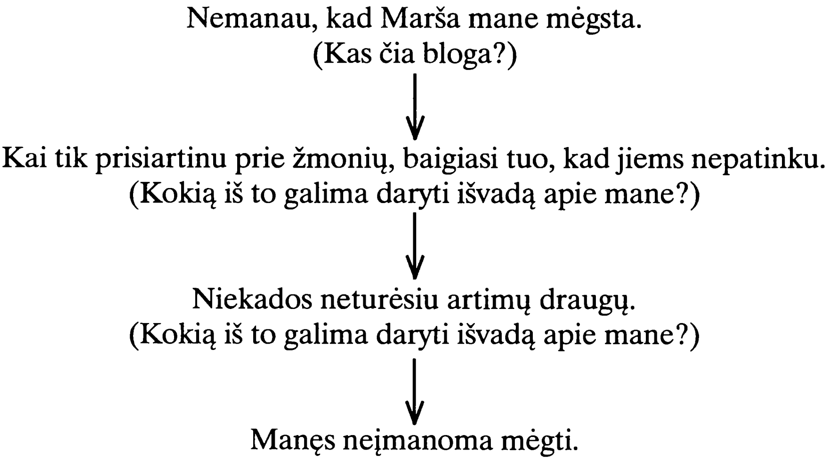
____

Viko automatinėse mintyse išryškėja šios temos: nevykėliškumas ir netikrumas. Atrodo, kad Viko pagrindiniai įsitikinimai yra šitokie: „esu nevykėlis“, „niekam tikęs“, „nesugebu susitvarkyti“.

Yra dar kitas būdas pagrindiniams įsitikinimams nustatyti. Tai ***žemyn nukreiptų rodyklių metodas***. Jį pažįstate iš 5 skyriaus, kuriame išmokote uždavinėti klausimus, pavyzdžiui: „Kokią iš to galima padaryti išvadą apie mane?“ Klausimai padėdavo nustatyti konkrečioje situacijoje atsiskleidžiančias automatines mintis (žr. p. 33 esančius rėmelius). Nustatinėdami automatines mintis, galite užduoti sau tuos pačius arba panašius klausimus. Tai turėtų padėti atskleisti už automatinių minčių slypinčias prielaidas ir pagrindinius įsitikinimus. Pavyzdžiui, kiekvienai automatinei minčiai galima užduoti klausimą: „Jeigu tai tiesa, kokio blogo dalyko dabar galima iš to tikėtis? Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?”

Jeigu dažnai užduosite klausimą „Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?”, tai kartais padės atskleisti pagrindinius įsitikinimus, kuriais grindžianos jūsų anksčiau nustatytos automatinės mintys.

Pavyzdžiui, jeigu į galvą atėjo automatinė mintis: „Nemanau, kad Marša mane mėgsta“, ir dėl to pagilėjo depresija, žemyn nukreiptų rodyklių metodas padės nustatyti automatinę mintį patvirtinantį įsitikinimą:



Šiame žemyn nukreiptų rodyklių metodo pavyzdyje automatinė mintis („Nemanau, kad Marša mane mėgsta“) susijusi su konkrečia situacija. Kai nustatome su depresija susijusį pagrindinį įsitikinimą („Manęs neįmanoma mėgti“), matome, kad tai absoliutus teiginys, kurio, atrodo, neįmanoma pakeisti.

Šis pavyzdys rodo, kaip nustatyti prielaidas ir pagrindinius įsitikinimus, susijusius su savo asmeniu. Tačiau turime ir su kitais asmenimis bei pasauliu susijusių prielaidų ir pagrindinių įsitikinimų. Juos galima nustatyti tuo pačiu metodu, tik kiek pakeitus klausimus. Pavyzdžiui, su kitais asmenimis susijusius įsitikinimus galima nustatyti žemyn nukreiptų rodyklių metodu, paklausus: „Kokią iš to galima daryti išvadą apie kitus žmones?“ Su pasauliu susijusias prielaidas ar pagrindinius įsitikinimus galima nustatyti paklausus: „Kokią iš to galima padaryti išvadą apie pasaulį ir jo veikimą?“ Štai keli pavyzdžiai, kaip nustatyti su kitais žmonėmis ir pasauliu susijusius pagrindinius įsitikinimus:

SITUACIJA:	Vikas ir bendradarbiai gavo naujas pardavimo kvotas.
AUTOMATINĖS MINTYS:	Visi sugebės įvykdyti kvotas, išskyrus mane.

Žemyn nukreiptos rodyklės:

(Kokią iš to galima daryti išvadą apie kitus žmones?)



Jiems lengviau sekasi dirbti negu man.
(Kokią iš to galima daryti išvadą apie juos?)



Jie sugeba dirbti.

SITUACIJA:	Marisą viršininkas kviečia į susirinkimą aptarti rezultatus.
AUTOMATINĖS MINTYS:	Vėl suklydau. Jis mane atleis.

Žemyn nukreiptos rodyklės:

(Kokią iš to galima daryti išvadą apie pasaulį ir jo tvarką?)



Man visados nutinka blogi dalykai.
(Kokią iš to galima daryti išvadą apie pasaulį ir jo tvarką?)



Pasaulis rūstus ir negailestingas.
(Kokią iš to galima daryti išvadą apie pasaulį?)



Pasaulis prieš mane.

Kartais, norint nustatyti su mūsų pačių asmeniu susijusius pagrindinius įsitikinimus, pakanka suprasti gyvenime vis pasikartojančią problemą. Tačiau dažnai tokie pagrindiniai įsitikinimai atskleidžia tik dalį tiesos apie mus. Jeigu nustatysime su kitais asmenimis ir pasauliu susijusius pagrindinius įsitikinimus, geriau suprasime, kodėl situacija kelia tokią kančią. Pavyzdžiui, Vikas kur kas mažiau būtų rūpinęsis tuo, kad nesugebės parduoti nustatyto prekių kiekio, jeigu būtų pagalvojęs, kad kiti irgi nesugebės to padaryti. Manymas, kad kiti sugeba, didino kančią ir stiprino jo įsitikinimą, kad jis pats niekam tikęs.

Pagrindinis Marisos įsitikinimas, kad „pasaulis rūstus ir negailestingas“, be abejonės, didina depresiją ir nerimą. Jai sunku kiekvieną dieną dėti pastangų, kadangi ji tiki, jog vis tiek kada nors pasaulis ją sutryps, kad ir kaip stengtųsi. Tiesą sakant, tai, kad Marisa, nepaisant jos įsitikinimų apie pasaulį, nesiliovė sunkiai dirbusi, liudija jos drąsą.

Traumą patyrę ar ją stebėję, sunkiomis ekonominėmis sąlygomis, chaotiškai, nenuspėjamomis aplinkybėmis gyvenę, nuolatos diskriminuoti ar kokį kitokį nuolatinį žalingą poveikį ar netikėtas bausmes patyrę asmenys labiau linkę susidaryti neigiamus įsitikinimus apie pasaulį. Tokią patirtį turintys vaikai ypač lengvai susidaro neigiamus įsitikinimus apie pasaulį, nors didelė neigiama patirtis skatina bet kokio amžiaus žmonių neigiamų pagrindinių įsitikinimų susiformavimą.

Neigiami pagrindiniai įsitikinimai apie kitus paprastai išsirutulioja iš traumuojančių ar ilgai trunkančių neigiamų santykių su kitais žmonėmis. Kartais (tai matyti iš Viko pavyzdžio) netiesioginė patirtis, pavyzdžiui, labai šaunaus brolio ar sesers stebėjimas, skatina susidaryti gyvenimą nuodijančią pažiūrą į kitus. Jeigu Viko teigiamą pažiūrą į kitus („jie sugeba“) suderinsime su jo neigiama pažiūra į save („aš netikęs“), paaiškės, dėl ko Vikas taip nerimauja ir nuogąstauja.

Toliau pateikiame keletą pratimų (9.1, 9.2, 9.3 ir 9.4 darbalapiai). Jie padės atskleisti kai kuriuos jūsų neigiamus pagrindinius įsitikinimus apie save, kitus ir pasaulį. Jeigu kurioje nors iš šių sričių sunkiai seksis pastebėti neigiamus pagrindinius įsitikinimus, gali būti, kad tokių įsitikinimų iš viso neturite arba kad jūsų pasirinktame minčių registravimo lape neužfiksuoti tokie neigiami pagrindiniai įsitikinimai. Šiaip ar taip, jeigu pavyks nustatyti bent vieną pagrindinį įsitikinimą, nagrinėkite šį skyrių toliau.

PRATIMAS: Kognityvių temų nustatymas

Atsiverskite 6 ir 7 skyriuose (6.1 ir 7.2 darbalapiai) esančius užpildytus minčių registravimo lapus. Pamėginkite nustatyti du ar daugiau minčių registravimo lapų jungiančias temas. Panašumų ieškokite ypač 3 skiltyje (automatinės mintys). Skirtingas mintis apibendrinkite baigdami 9.1 darbalapio sakinius.

9.1 DARBALAPIS: Kognityvių temų nustatymas

1. Aš esu ____________________

____

2. Kiti yra ____________________

____

3. Pasaulis yra ____________________

____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

PRATIMAS: Pagrindinių įsitikinimų apie save nustatymas

Vėl atsiverskite 6 ir 7 skyriuose (6.1 ir 7.2 darbalapiai) pildytus minčių registravimo lapus. Išsirinkite vieną, kuriame užfiksavote ryškią nuotaiką. Remdamiesi tuo minčių registravimo lapu, užpildykite 9.2 darbalapį. Pratimą baikite sudarydami absoliutų teiginį apie save. Gali tekti nuolatos užduoti sau klausimą „kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?" daug dažniau, negu išspausdinta darbalapyje. Bet gali būti, kad pagrindinį įsitikinimą išryškinsite tą klausimą sau uždavę vieną ar du kartus.

9.2 DARBALAPIS: Žemyn nukreiptų rodyklių metodas: Pagrindinių įsitikinimų apie save nustatymas

Situacija (iš minčių registravimo lapo)

____

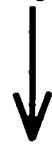
____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?



____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?



____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?



____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?



____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

PRATIMAS: Pagrindinių įsitikinimų apie kitus nustatymas

Pasirinkite vieną minčių registravimo lapą, kuriame užfiksuota ryški nuotaika. Remdamiesi juo, užpildykite 9.3 darbalapį. Pratimą baikite sudarydami absoliutų teiginį apie kitus žmones. Gali tekti užduoti sau klausimą „kokią iš to galima daryti išvadą apie kitus?" dažniau negu išspausdinta darbalapyje. Bet gali būti, kad pagrindinį įsitikinimą išryškinsite tą klausimą sau uždavę vieną ar du kartus.

9.3 DARBALAPIS: Žemyn nukreiptų rodyklių metodas: Pagrindinių įsitikinimų apie kitus nustatymas

Situacija (iš minčių registravimo lapo)

____

____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie kitus?



____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie kitus?



____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie kitus?



____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie kitus?



____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

PRATIMAS: Pagrindinių įsitikinimų apie pasaulį nustatymas

Pasirinkite vieną minčių registravimo lapą, kuriame užfiksavote ryškią nuotaiką. Remdamiesi juo, užpildykite 9.4 darbalapį. Pratimą baikite sudarydami absoliutų teiginį apie pasaulį. Gali tekti užduoti sau klausimą „kokią iš to galima daryti išvadą apie pasaulį?" dažniau negu išspausdinta darbalapyje. Bet gali būti, kad pagrindinį įsitikinimą išryškinsite uždavę sau klausimą vieną ar du kartus.

9.4 DARBALAPIS: Žemyn nukreiptų rodyklių metodas: Pagrindinių įsitikinimų apie pasaulį nustatymas

Situacija (iš minčių registravimo lapo)

____

____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie pasaulį?



____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie pasaulį?



____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie pasaulį?



____

Kokią iš to galima daryti išvadą apie pasaulį?



____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Kad ir kokios priežastys būtų sukėlusios skausmą didinančius pagrindinius įsitikinimus, šiame ir kitame skirsnyje išmoksite, kaip juos pakeisti. Marisai toks pagrindinių įsitikinimų pokytis padėjo pastebėti, kad pasaulis ne visados žiaurus ir negailestingas, kad kartais reikalai klostosi palankiai. Tikėjimas, kad kartais reikalai krypsta jai palankia linkme, paskatino Marisą imti ieškoti tokių santykių ir aplinkos, iš kurios galėtų tikėtis nuoseklesnės paramos. Vėliau ji išmoko naudotis tokia parama, kad ištvertų savo gyvenime pasitaikančius šiurkštesnius santykius ir nemalonesnę aplinką. Vikui pagrindinių įsitikinimų pokytis padėjo išmokti jaustis gerai net nebūnant geriausiam iš geriausių. Be to, Vikas išmoko pastebėti, kad tarp geriausio iš geriausių ir visiško nevykėlio egzistuoja tarpinė būsena.

PAGRINDINIŲ ĮSITIKINIMŲ IŠMĖGINIMAS

Pagrindinių įsitikinimų keitimas trunka ilgiau negu automatinių minčių, nes reikia gerokai daugiau įrodymų, kad įsitikintume, kad tie absoliutūs ir paprastai įsisenėję tikėjimai nėra 100 procentų teisingi. Laimė, kad jau neblogai mokate išmėginti minčių teisingumą. Taigi pradžiai jau turite šiokių tokių pagrindinių įsitikinimų išbandymo įrankių. Priešingai negu ankstesniuosiuose skyriuose, daugumą šiame skyriuje esančių pratimų darysite keletą savaičių ar mėnesių iš eilės, o ne keletą valandų ar dienų: pagrindinių įsitikinimų keitimas trunka ilgiau.

Kaip išmėginote automatines mintis, taip galite išmėginti ir pagrindinį įsitikinimą, pavyzdžiui, „manęs neįmanoma mylėti". Reikės iš eilės surašyti įsitikinimą patvirtinančius ir jam prieštaraujančius įrodymus. Tik būkite atsargūs: labai lengva pražiopsoti faktus, kurie nedera prie to, ko tikimės, ir šitaip išleisti iš akių neigiamiems įsitikinimams prieštaraujančius įrodymus.

Pavyzdžiui, Marisa buvo įsitikinusi, kad jos neįmanoma mylėti. Kai ji pirmą kartą tikrino šią mintį, neatkreipė dėmesio į tokius įrodymus, kaip bendradarbių kvietimas kartu papietauti, malonų keleto kitų sekretorių sveikinimąsi iš ryto atvykus į darbą, vaikų, kai kurių draugų – nors jie tai patys sakė – meilę. Tai buvo svarūs įrodymai, kad Marisą įmanoma mylėti, tik Marisa į juos nekreipė dėmesio, nes manė: „Jie tik užjaučia mane" arba „Jie dar manęs gerai nepažįsta".

NAUDINGOS UŽUOMINOS



> Neišleiskite iš akių *nė vieno* įrodymo, prieštaraujančio jūsų neigiamam pagrindiniam įsitikinimui, net jei jis jums atrodo menkas ar nesvarbus.

Būtinai pastebėkite ir įsiminkite pačias mažiausias smulkmenas, rodančias, kad jūsų neigiamas pagrindinis įsitikinimas nėra 100 procentų teisingas. Ypač svarbu pastebėti menkus teigiamus momentus, nes tai atsveria automatinį polinkį įsidėmėti menkus, neigiamus įsitikinimus patvirtinančius dalykus. Aktyviai ieškokite mažų, bet neigiamam įsitikinimui prieštaraujančių įrodymų. Tai garantuoja tikslesnę pažiūrų pusiausvyrą.

Norint iki galo įvertinti pagrindinį įsitikinimą, gali tekti savaičių savaites ar mėnesius kaupti ir registruoti įsitikinimams prieštaraujančius įrodymus. Kadangi įsitikinimą laikėte savyje metų metus, gali prireikti daugelio duomenų, kad pripažintumėte, jog jis nėra 100 procentų teisingas.

PRATIMAS: Įrodymų, kad pagrindinis įsitikinimas nėra 100 procentų teisingas, registravimas

Pasirinkite pagrindinį įrodymą, kurį norėtumėte įvertinti. 9.5 darbalapyje pradėkite registruoti faktus, rodančius, kad ne visados tas įsitikinimas 100 procentų teisingas. Pamėginkite pirmąją savaitę kas dieną užfiksuoti po vieną tokį faktą. Registruokite net pačius menkiausius įrodymus. Teks sunkiai padirbėti, nes turbūt nesate pratę šioje savo gyvenimo srityje pastebėti teigiamus dalykus.

Kai jau išmoksite kasdien pastebėti po vieną tokį faktą, pamėginkite po du ir tris. Nesirūpinkite, jei registruojami dalykai atrodys labai kasdieniški arba nesate tikri, ar pastebėti įrodymai tikrai teisingi. Po kelių savaičių, kai sąraše susikaups 20–25 faktai, visus apžvelkite ir padarykite bendrą išvadą apie tai, ar pradinis neigiamas pagrindinis įsitikinimas tiksliai sutampa su jūsų bendrąja patirtimi.

NAUDINGOS UŽUOMINOS



Šiame skyriuje susipažinsite su įvairiausiais pratimais. Jie gali padėti jums pakeisti pagrindinius įsitikinimus, atnešusius nelaimių arba sukėlusius skausmą. Priešingai negu ankstesniųjų skyrių pratimai, daugelį šiame skyriuje esančių darbalapių (9.5–9.9) teks pildyti savaičių savaites ar mėnesius. Tik taip galima sukaupti reikiamą kiekį įrodymų, kad įvertintumėte senus ir naujus įsitikinimus. Tik nemanykite, kad visus darbalapius pildysite vienu kartu. Dirbkite su vienu, užsirašykite, ko išmokote, tuomet imkitės kito.

9.5 DARBALAPIS: Pagrindinių įsitikinimų registracijos lapas: Įrodymų, kad pagrindinis įsitikinimas nėra 100 procentų teisingas, registravimas

Pagrindinis įsitikinimas: ______________________________

Įrodymai arba faktai, rodantys, kad pagrindinis įsitikinimas nėra visados 100 procentų teisingas:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________
11. ______________________________
12. ______________________________
13. ______________________________
14. ______________________________
15. ______________________________
16. ______________________________
17. ______________________________
18. ______________________________
19. ______________________________
20. ______________________________
21. ______________________________
22. ______________________________
23. ______________________________
24. ______________________________
25. ______________________________

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Kol registruosite faktus, rodančius, kad ne visados patirtis atitinka pagrindinį įsitikinimą, galite taip pat eksperimentiškai išmėginti įsitikinimą. Kadangi Marisos įsitikinimas skelbė: „Manęs neįmanoma mylėti", ji spėjo, kad jeigu ji pamėgintų rodyti žmonėms draugiškumą, jie ją atstumtų. Aštuntame skyriuje išdėstytu būdu (jo jūs išmokote) Marisa išdėstė savo bandymus taip, kad matytų visą paveikslą ir pasimokytų iš rezultatų. 9.2 pav. matote, kaip atrodė jos bandymai.

Bandymas	Mano neigiamu pagrindiniu įsitikinimu pagrįstas spėjimas	Kas iš tikrųjų atsitiko
Nusišypsoti 10 žmonių.	Visi nusigręš.	2 nusigręžė. 6 nusišypsojo man. 2 pasisveikino.
Pakviesti Julių pusryčių.	Atsisakys.	Sutiko, jeigu spėtume papusryčiauti iki 9 val.
Pakviesti ką nors į kiną.	Atsisakys.	Pirmieji du žmonės šiam savaitgaliui turėjo planų. Trečias asmuo sutiko.

9.2 pav. Marisos eksperimentai

Kai, panašiai kaip Marisa, būsite užregistravę keletą eksperimentų, galėsite apžvelgti gautus rezultatus ir įsitikinti, ar jie patvirtina neigiamą įsitikinimą. Gal manote, kad Marisos eksperimentai davė įrodymų, jog jos neįmanoma mylėti?

Marisos eksperimentai neįrodo, kad jos neįmanoma mylėti, kaip ji tikėjosi. Atrodo, kad kai kurie jos gyvenime pasitaikę žmonės jai yra palankūs. Žinoma, kad Marisai reikia daugiau eksperimentuoti, kad pamatytų, ar ir geriau ją pažinę žmonės nesiliauja buvę jai palankūs. Prieš darant išvadas, reikia atlikti daug eksperimentų.

Kartais eksperimentų rezultatai esti tokie neigiami, kokių ir tikėjomės. Pavyzdžiui, jeigu Marisą būtų visi atstūmę – niekas nebūtų jai nusišypsojęs, Julius būtų atsisakęs papusryčiauti, niekas nebūtų sutikęs nueiti kartu į kiną. Ar iš to galima daryti išvadą, kad jos neįmanoma mylėti? Gal taip, o gal ne. Tai paskatintų Marisą pasikalbėti su draugais ar konsultantu, kad nustatytų, ar ji pati elgiasi taip, kad žmonės negali prie jos prisiartinti. Vienas taip padaręs žmogus sužinojo, kad kiti jo pasiūlymus visados atmesdavo dėl to, kad jis juos per vėlai kviesdavo (pvz., skambindavo žmonėms šeštadienio rytą, kad pasiūlytų dalyvauti šeštadienio vakarą organizuojamame renginyje).

Kai jau būsite atlikę daug eksperimentų, pravartu bus apžvelgti rezultatus ir užrašyti naują įsitikinimą, tiksliau negu senasis apibūdinantį patirtį. Pavyzdžiui, Marisos naujasis įsitikinimas galėtų skambėti šitaip: „Kai kurie žmonės mane mėgsta." Ar pastebite, kad šis įsitikinimas tikslesnis už ankstesnį „manęs neįmanoma mylėti"?

ALTERNATYVIŲ PAGRINDINIŲ ĮSITIKINIMŲ NUSTATYMAS IR STIPRINIMAS

Taip, kaip nustatote ir išmėginate neigiamus pagrindinius įsitikinimus, taip galite nustatyti kiek mažiau absoliučius ar neigiamus alternatyvius įsitikinimus. Marisa išmėgino šiuos įsitikinimus: „Kai kurie žmonės mane myli" ir „Galiu išmokti net iš pažiūros sunkių dalykų". Vikas ėmė tikėti, kad „nebus blogai, jeigu suklysiu – žmonės mokosi iš klaidų". Kai nustatysite naujuosius pagrindinius įsitikinimus, nesiliaukite ieškoję juos patvirtinančių įrodymų, nes praeis daug laiko, kol jie taps tokie stiprūs kaip senieji.

Jeigu dar nesusikūrėte, tai susikurkite alternatyvų pagrindinį įsitikinimą, galintį paaiškinti 9.5 darbalapyje įregistruotas, bet neigiamų pagrindinių įsitikinimų neatitinkančias pastabas. Šių patyrimų pavertimas nauju pagrindiniu įsitikinimu primena naujo failo atidarymą galvoje. Kaip gerai organizuota registravimo sistema padeda kaupti informaciją ir jos ieškoti namie ir darbe, taip naują pavadinimą įgijęs pagrindinis įsitikinimas padeda kaupti ir įsiminti patirtus faktus, nes duoda vietos jiems surikiuoti. Jeigu nebūtų naujo failo, į negatyvaus pagrindinio įsitikinimo rėmus netelpantys patyrimai būtų nukreipiami arba į kitą failą, arba paprasčiausiai atmetami. Naujasis alternatyvus pagrindinis įsitikinimas duoda pavadinimą. Naudodamiesi šia rubrika, galėsite įsiminti *visus* patirtus faktus, ne tik neigiamus.

Kad nustatytumėte galimą pagrindinį įsitikinimą, panagrinėkite 9.5 darbalapyje sukauptą informaciją. Koks alternatyvus pagrindinis įsitikinimas galėtų paaiškinti šiuos patirtus faktus? Kartais alternatyvus pagrindinis įsitikinimas esti priešingas pradiniam. Pavyzdžiui, Marisa įsitikinimą „manęs neįmanoma mylėti" pakeitė įsitikinimu „mane įmanoma mylėti". Iš šio naujo pagrindinio įsitikinimo negalima daryti išvados, kad Marisa tikėjosi, jog visi ją mylės. Iš jo galima daryti išvadą, kad kai kuriems žmonėms ji patinka. Kitais atvejais alternatyvus pagrindinis įsitikinimas absoliutų įsitikinimą keičia ribotu įsitikinimu. Pavyzdžiui, Marisa savo įsitikinimą „žmonės tave įskaudins" pakeitė įsitikinimu: „kai kurie žmonės linkę įskaudinti, tuo tarpu kiti geri ir dosnūs". Dar kitais atvejais alternatyvus pagrindinis įsitikinimas apibendrina patirtį iš visiškai naujos perspektyvos. Pavyzdžiui, Vikas savo įsitikinimą, kad sėkmė ir vertė priklauso nuo to, ar jis pats geriausias, pavertė įsitikinimu, kad jo vertė priklauso nuo to, ar jis sugebės palaikyti gerus santykius su žmona ir vaikais.

PRATIMAS: Alternatyvų pagrindinį įsitikinimą patvirtinančių įrodymų registravimas

9.6 darbalapio viršuje užrašykite alternatyvų pagrindinį įsitikinimą, atskleidžiantį 9.5 darbalapyje užfiksuotą patirtį. Paskui pradėkite registruoti naująjį pagrindinį įsitikinimą pagrindžiančius nedidelius įvykius ir faktus. Per keletą ateinančių mėnesių užsirašinėkite naująjį įsitikinimą patvirtinančius įrodymus.

9.6 DARBALAPIS. Pagrindinių įsitikinimų registracijos lapas: alternatyvų pagrindinį įsitikinimą patvirtinančių įrodymų registravimas

Naujasis pagrindinis įsitikinimas: ______________________________

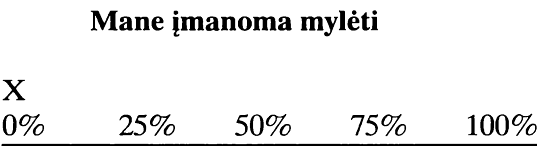
Naująjį įsitikinimą patvirtinantys įrodymai arba faktai:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________
11. ______________________________
12. ______________________________
13. ______________________________
14. ______________________________
15. ______________________________
16. ______________________________
17. ______________________________
18. ______________________________
19. ______________________________
20. ______________________________
21. ______________________________
22. ______________________________
23. ______________________________
24. ______________________________
25. ______________________________

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

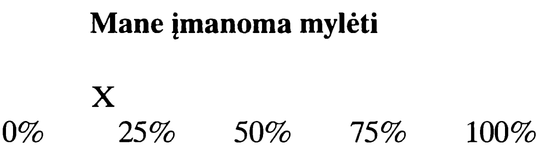
Kad pastebėtumėte, kaip keičiasi įsitikinimai, pravartu įvertinti naujųjų įsitikinimų intensyvumą pagal tą skalę, kuria naudojotės 3 skyriuje vertindami nuotaikas. Pavyzdžiui, kai Marisa ėmė nagrinėti įsitikinimą, kad jos neįmanoma mylėti, ji juo visiškai tikėjo, taigi skalė atrodė šitaip:

Mane įmanoma mylėti



Marisa 10 savaičių pildė naują pagrindinių įsitikinimų lapą (9.6 darbalapis), ir skalė atrodė šitaip:

Mane įmanoma mylėti



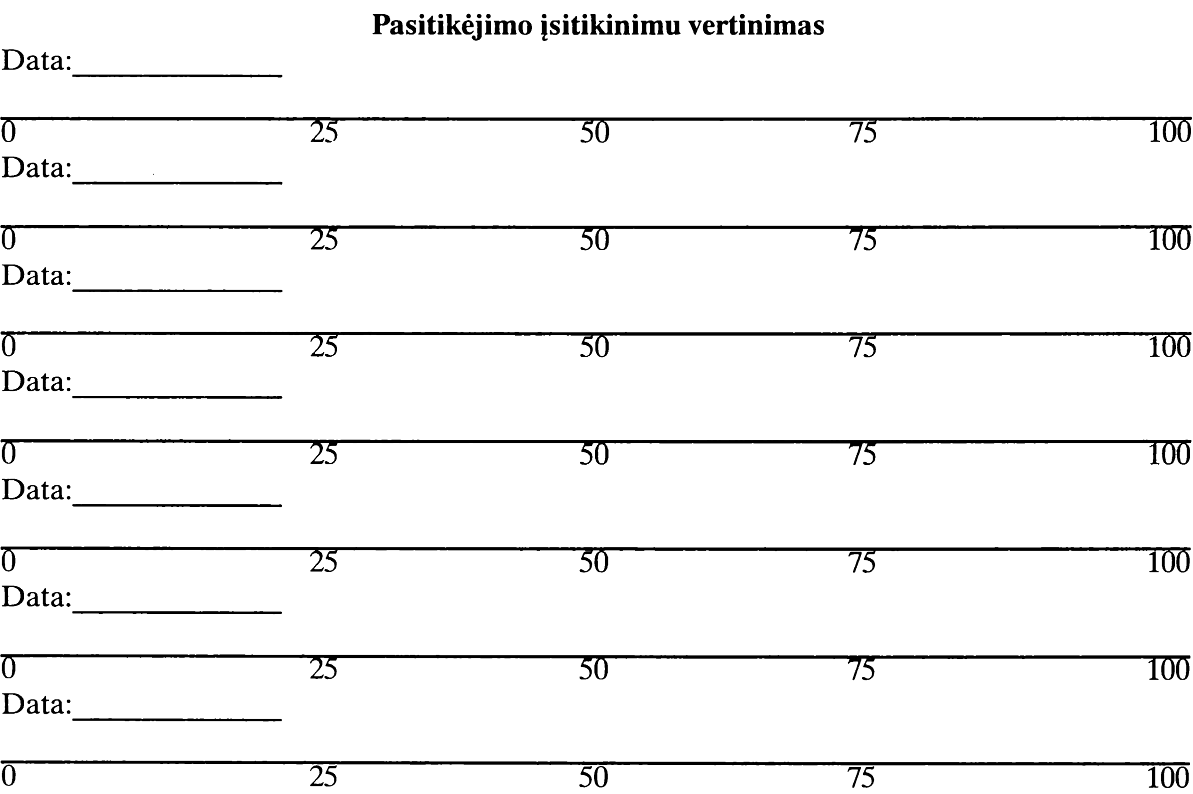
Nors toks pokytis gal pasirodys nedidelis, jis Marisai buvo labai svarbus. Marisa pirmą kartą gyvenime pajuto, kad ją įmanoma mylėti. Tokio įsitikinimo jai pakako, kad tikrai pasijustų vaikų ir draugų mylima. Ji metus registravo mažus meilės ženklus, ir įsitikinimo įvertinimas pagaliau pasiekė 70 procentų.

PRATIMAS: Pasitikėjimo naujuoju pagrindiniu įsitikinimu vertinimas

9.7 darbalapio pirmoje eilutėje įrašykite tą naująjį pagrindinį įsitikinimą, kurį rašėte 9.6 darbalapyje. Paskui įrašykite datą. Ženklą „X" parašykite virš to skalės skaičiaus, kuris, jūsų manymu, labiausiai atitinka jūsų tikėjimo naujuoju įsitikinimu dydį. Kad pamatytumėte, kaip sekasi įtvirtinti naująjį pagrindinį įsitikinimą, jo vertę tikrinkite kas kelios savaitės.

9.7 DARBALAPIS: Pasitikėjimo naujuoju pagrindiniu įsitikinimu vertinimas

Naujasis pagrindinis įsitikinimas: ______________________________



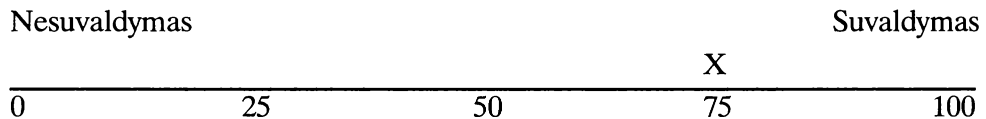
Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*

© 1995 The Guilford Press

Kai 9.6 darbalapyje užfiksuosite daugiau patirtų faktų ir padarysite kitus šio skyriaus pratimus, naujasis pagrindinis įsitikinimas atrodys įtikinamesnis. Paprastai prireikia kelių mėnesių, kad atsirastų pasitikėjimas pagrindiniu įsitikinimu. Taigi nenusiminkite, jei pasitikėjimas didėja labai lėtai ar net ilgai tūpčioja vietoje. Kuo daugiau pastebėsite ir užrašysite naują įsitikinimą patvirtinančių faktų, tuo labiau tikėtina, kad imsite juo labiau pasitikėti.

Visai nereikia, kad pasitikėjimas naujuoju įsitikinimu siektų 100%. Tiesą sakant, dauguma žmonių pasijunta geriau, kai jų pasitikėjimas naujuoju įsitikinimu priartėja prie skalės vidurio. Pasitikėjimo vertinimas padeda pasidžiaugti dalinėmis pergalėmis ir pažanga.

Vikas išmoko naudotis vertinimo skalėmis perfekcionizmui mažinti. Pavyzdžiui, terapeutas išmokė Viką darbe ar namie apimantį pyktį vertinti naudojantis „pykčio suvaldymo“ skale. Toliau pateikiamoje skalėje matote, kaip Vikas įvertino savo gebėjimą suvaldyti pyktį pokalbyje su Džude.



Kalbėdamasis Vikas susierzino ir keletą kartų pakėlė balsą. Jis net kartą kumščiu trinktelėjo į stalą. Bet jis Džudės nekritikavo, neišlėkė iš namų, nepadarė tokių veiksmų, kokius manė esant grėsmingus. Jis nemetė temos, padarė 3 minučių pertrauką, kad atvėstų, kai pajuto, kad darosi sunku suvaldyti pyktį.

Anksčiau, kai dar nemokėjo vertinti patirties, Vikas būtų manęs, kad jam visai nepavyko susivaldyti, nes juk nesugebėjo visą laiką išlikti nesupykęs. Toks žemas savo sugebėjimų įvertinimas turbūt būtų sumažinęs viltį išmokti suvaldyti pyktį. Naudodamasis skale, Vikas pastebėjo, kad jam vis dėlto pavyko: jo sėkmė siekė 75%, o ne 0%. Nors Vikas labai supyko, jis nei užsidegė pykčiu, nei įžeidė Džudę. Dėl šių priežasčių jiedu su Džude nusprendė, kad jo pastangos nenuėjo veltui, nors Vikui ir nepavyko tobulai suvaldyti pykčio. Dalinės sėkmės pripažinimas parodė Vikui, kad jis daro pažangą, padėjo palankiai įvertinti tai, ką jis darė gerai.

Patirties vertinimas naudojantis skale gali būti naudingas ir jums. Jeigu norite ką nors savo gyvenime keisti, jeigu esate padarę kokį ne visai tobulą darbą, kurio visai nevertinate ar laikote nesėkme, pabandykite tokius patyrimus įvertinti pagal skalę. Pažiūrėkite, kas bus, jeigu dėmesį sutelksite į dalines sėkmes, užuot matę vien neigiamas patirties puses.

ĮSIDĖMĖKITE:



Viską, ką vadinate savo sėkme arba nesėkme, ką vertinate pagal taisyklę „viskas arba nieko“, įvertinkite naudodamiesi skale. Kai norėsite pamatyti, kaip sekasi keisti elgesį ar nuotaiką, taip pat naudokitės skale. Stebėkite, kaip jausitės pasislinkę į teigiamą skalės pusę. Pamėginkite įvertinti nors ir mažiausią padarytą pažangą.

PRATIMAS: Patyrimų vertinimas

9.8 darbalapyje įvertinkite patyrimus, kuriuos vertintumėte kaip viską arba nieko. Prieš naudodamiesi kiekviena skale, apibūdinkite situaciją ir užrašykite, kokią savybę vertinsite. Stebėkite, kaip jausitės duodami dalinį pažangos įvertinimą, užuot laikęsi taisyklės „viskas arba nieko“. (Knygos priede yra papildomas darbalapis. Jį galima nusikopijuoti norint įvertinti daugiau patyrimų.) Įvertinę keletą patyrimų pagal šias skales, 9.8 darbalapio apačioje apibendrinkite, ko išmokote. Pavyzdžiui, Vikas užrašė: „Vertinga net dalinė sėkmė.“

9.8 DARBALAPIS. Asmeninių patyrimų vertinimas

Situacija:____________________ Įvertinsiu šią savybę:____________

0	25	50	75	100

Situacija:____________________ Įvertinsiu šią savybę:____________

0	25	50	75	100

Situacija:____________________ Įvertinsiu šią savybę:____________

0	25	50	75	100

Situacija:____________________ Įvertinsiu šią savybę:____________

0	25	50	75	100

Situacija:____________________ Įvertinsiu šią savybę:____________

0	25	50	75	100

Situacija:____________________ Įvertinsiu šią savybę:____________

0	25	50	75	100

Apibendrinimas: ______________________________

____

____

____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Papildomas metodas naujiems pagrindiniams įsitikinimams įvertinti ir įtvirtinti – tai ieškojimas praeityje naujus įsitikinimus patvirtinančių įrodymų. Naudodamiesi šiuo metodu, prisimename ir užrašome praeityje mūsų naują įsitikinimą palaikančius praeities patyrimus. Gali tekti ilgokai pagalvoti arba pasikalbėti su žmonėmis, pažinojusiais jus skirtingais gyvenimo tarpsniais. Marisa nusprendė istoriniu testu išmėginti naują pagrindinį įsitikinimą: „mane įmanoma mylėti“ (9.3 pav.). Atkreipkite dėmesį į tai, kad Marisa darbalapio pabaigoje apibendrino patyrimus, susiedama savo praeitį su naujuoju pagrindiniu įsitikinimu.

NAUJAS PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS, KURĮ KETINU IŠMĖGINTI:

Mane įmanoma mylėti

Amžius	**Naują pagrindinį įsitikinimą patvirtinantys patyrimai**
Gimimas–2	Nuotraukose atrodau lyg mane būtų įmanoma mylėti. Teta Roza pasakoja, kad buvau nuostabi ir kad senelė vadindavo mane princese.
3–5	Mūsų kaimynai visados sakydavo mamai, kad aš galinti pas juos ateiti bet kuriuo metu. Jie net sakė, kad norėtų mane įsidukrinti, nors manau, kad juokavo. Labai buvau prisirišusi prie savo pirmosios mokytojos. Manau, kad ji tikrai mane mėgo.
6–12	Atrodo, kad mano šuniukas visados nuliūsdavo, kai išeidavau į mokyklą, ir džiaugsmingai sveikindavo, kai sugrįždavau. Mokytojai man buvo geri. Skaučių vadė vežiodavo mane į susirinkimus, nors jai buvo nepakeliui.
13–18	Susipažinau su savo pirmuoju vaikinu. Nežinau, už ką jis mane pamėgo, bet, matyt, aš jį traukiau. Susituokėme. Gimė pirmasis vaikas. Nors ir labai sunkūs buvo pirmieji keletas metų, vaikas mane mylėjo.
19–25	Gimė antrasis vaikas. Jis irgi mylėjo ir tebemyli mane. Ištekėjau antrą kartą.
26–35	Nusprendžiau, kad nusipelniau gyventi geriau. Radau jėgų nutraukti santuoką. Padėjo žmonės, kurie rūpinosi manimi.
36–40	Vaikai sako, kad myli mane ir kad esu gera motina. Turiu dvi geras drauges, su jomis artimai bendrauju jau treji metai. Kai kurie bendradarbiai kviečia mane kartu papietauti. Kai kurie draugai sako, kad myli mane.
	APIBENDRINIMAS: Atrodo, kad kai kurie žmonės mane myli, nors kiti yra užgavę. Bet kuriuo mano gyvenimo momentu būdavo bent vienas žmogus, kuriam patikau ar kuris mylėjo mane.

9.3. pav. *Marisos* naujo pagrindinio įsitikinimo istorinis testas

Kadangi Marisos užfiksuoti patyrimai neatitiko senojo pagrindinio įsitikinimo „manęs neįmanoma mylėti“, jai sunkiai sekėsi juos prisiminti. Darydama šį pratimą, Marisa tarėsi su giminaičiais ir kalbėjosi su terapeutu. Tai padėjo prisiminti kai kuriuos faktus. Marisa pastebėjo, kad naudinga peržvelgti istorinį testą ir papildyti jį kitais, naująjį pagrindinį įsitikinimą atitinkančiais duomenimis.

PRATIMAS: Istorinis naujo pagrindinio įsitikinimo testas

Kad įtvirtintumėte kokį nors naują pagrindinį įsitikinimą, apžvelkite savo praeitį, ieškodami joje naują įsitikinimą atitinkančių įrodymų. Juos surašykite 9.9 darbalapyje. Kai surašysite kiekvieno amžiaus tarpsnio patyrimus, darykite apibendrinimą, t. y. apibūdinkite, kaip ši informacija palaiko jūsų naują pagrindinį įsitikinimą.

9.9 DARBALAPIS: Istorinis naujo pagrindinio įsitikinimo testas

NAUJAS PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS: ______________________

Amžius	**Mano naują pagrindinį įsitikinimą atitinkantys patyrimai**
Gimimas–2	
3–5	
6–12	
13–18	
19–25	
26–35	
36–50	
51–65	
66+	

APIBENDRINIMAS: ______________________

____

____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Šiame skyriuje rašoma, kaip atrasti naujų pagrindinių įsitikinimų. Tie nauji pagrindiniai įsitikinimai padės pasijusti geriau. Kuo labiau jie stiprės, tuo mažiau bus neigiamų automatinių minčių. Tačiau vis dėlto gyvenime pasitaikys momentų, kai apniks depresija, nerimas, pyktis arba kitokios skaudžios nuotaikos. Pasitaikys taip pat labai nemalonių įvykių. Gal susirgsite, ir tai paveiks jūsų nuotaiką, elgesį ir mintis. Kai apniks vargai, gali būti, kad sugrįš neigiamos mintys ir neigiami pagrindiniai įsitikinimai. Tuomet bus pravartu pavartyti įrodymus, kuriuos sukaupėte ir surašėte minčių registravimo lapuose, aptikote eksperimentuodami, sudarinėdami veiksmų planus, registruodami ir vertindami pagrindinius įsitikinimus, atlikinėdami istorinius pagrindinių įsitikinimų testus. Šių įrašų pildymas ir peržiūrinėjimas įtvirtina naujus įsitikinimus taip, kad jie neapleidžia mūsų net pačiais sunkiausiais gyvenimo atvejais.

9 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Prielaidos ir pagrindiniai įsitikinimai – tai mūsų automatinių minčių šaknys.
- Prielaidas pažįstame iš konstrukcijos „jei..., tai...“; pagrindiniai įsitikinimai skamba kaip absoliutūs teiginiai.
- Netikusias prielaidas ir įsitikinimus galima susilpninti, naujas prielaidas – nustatyti ir įtvirtinti.
- Pagrindinius įsitikinimus galima nustatyti ieškant temų minčių registravimo lapuose arba naudojantis žemyn nukreiptų rodyklių metodu.
- Pagrindiniai įsitikinimai gali būti apie mus pačius, kitus arba pasaulį.
- Pagrindinių įsitikinimų tikrumą (ar jie 100 procentų tikri, ar ne) galima išmėginti ieškant įrodymų.
- Naujus pagrindinius įsitikinimus galima įtvirtinti registruojant naują įsitikinimą atitinkančius patyrimus, vertinant savo pasitikėjimą naujuoju įsitikinimu, atliekant eksperimentus naujiems įsitikinimams išmėginti, istorinius naujo įsitikinimo testus.
- Dažnai esti, kad pagrindiniai įsitikinimai keičiasi lėtai, bet ilgainiui jie stiprėja ir stabilėja, vis smarkiau veikia mąstyseną, elgesį ir jausmus.

10 SKYRIUS

KAS YRA DEPRESIJA

Nors paprastai emocijos mūsų gyvenimą praturtina, per daug jų gali kenkti. Visuose šios knygos skyriuose mokoma bendrųjų nuotaikos valdymo įgūdžių. Trijuose paskutiniuose skyriuose pateikiama speciali informacija, galinti padėti sumažinti penkių sielvartą žmonėms keliančių nuotaikų – depresijos, nerimo, pykčio, kaltės ir gėdos – dažnumą ir intensyvumą. Galite skaityti tik tuos skyrius, kuriuose aprašomos tos nuotaikos, kurias norėtumėte suprasti ir pakeisti.

Knygoje *Nuotaika paklūsta protui* susidūrę su Beno, Viko ir Marisos patirtimi, šio to sužinojote apie depresiją. Beną depresija apėmė gana neseniai. Prieš jai prasidedant, Benas patyrė didelių gyvenimo pokyčių. Vikas, jau nekalbant apie alkoholizmą, didžiumą savo gyvenimo grūmėsi su savo maža savigarba ir menkavertiškumu. Marisos depresijos simptomai buvo šie: mėginimai nusižudyti, menka savigarba ir kaltės jausmas. Depresija – tai ne vien liūdna nuotaika, bet ir daugelis kognityvių, elgesio, fizinių ir emocinių simptomų. Kai simptomai ryškūs, chroniški arba dažnai kartojasi, jie kartais trukdo palaikyti asmeninius santykius arba dirbti.

PRATIMAS: Depresijos simptomų nustatymas ir įvertinimas

Norėdami nustatyti jus apėmusios depresijos simptomus, įvertinkite 10.1 darbalapyje pateiktus depresijos simptomus. Dirbdami su šia knyga, pratimą atlikite vienodais laiko tarpais. Šitaip įvertinsite, kaip keičiasi depresija ir kokios poveikio priemonės buvo veiksmingiausios.

Nepraleisdami nė vieno punkto, susumuokite rezultatus. Pavyzdžiui, jeigu kiekviename punkte ratu apibrėždavote skaičių 3, tuomet bendras rezultatas bus 57 (3 x 19 punktų). Jeigu buvo sunku nuspręsti, kokį skaičių apibrėžti, ir apibrėžėte du skaičius, sumuodami rezultatus, įtraukite tik didesnįjį skaičių. Gautus rezultatus lyginkite 1–2 kartus per savaitę. Šitaip įsitikinsite, ar simptomai silpsta, kurie simptomai nyksta, kurie ne.

Pokyčiams registruoti naudokitės p. 93 esančiu 10.2 darbalapiu. Jame įrašysite galutinius 10.1 darbalapio pildymo rezultatus. Kiekvienoje skiltyje žymėkite datą, kada įvertinote depresijos lygį pagal simptomų sąrašą. Paskui atitinkamoje greta rezultato esančioje skiltyje įrašykite ženklą „X“.

Gali būti, kad jūsų rezultatai kas savaitė kaitaliosis arba negerės. Keletą savaičių gali išsilaikyti aukštesni rezultatai (gilesnė depresija), palyginti su praėjusia savaite. Tai normalu ir nereikia to laikyti blogu ženklu. Tiesą sakant, tokia ir yra atsigavimo nuo depresijos eiga. Ilgainiui įsivyraujantys žemesni rezultatai rodo, kad tai, ką keičiate, padeda jums atsigauti.

Gal pastebėjote, kad į depresijos simptomų sąrašą pakliuvo kognityvūs, elgesio, emociniai ir fiziniai pokyčiai, lygiai kaip 1 skyriuje aprašytame problemų supratimo modelyje. Iš kognityvių depresijos simptomų reikėtų paminėti savikritiką, vilties nematymą, mintis apie savižudybę, dėmesio sutelkimo sunkumus ir bendrąjį negatyvumą. Su depresija susiję elgesio pokyčiai – tai šalinimasis žmonių, nebe toks aktyvus dalyvavimas smagioje ir malonioje veikloje, ilgas ruošimasis prieš pradedant kokį nors darbą. Su depresija susiję fiziniai simptomai – tai nemiga, ilgesnis arba trumpesnis miegas negu paprastai, nuovargis, didesnis arba mažesnis apetitas negu paprastai, svorio mažėjimas arba didėjimas. Emociniai depresijos simptomai – tai liūdesys, irzlumas, pyktis, kaltė ir nervingumas.

Ar nustebote, kad kai kurie išvardyti simptomai būdingi depresijai? Kai kas mano, kad miego, apetito, motyvacijos sutrikimai ar pyktis nesusiję su depresija, o pasireiškia tik papildomai. Tačiau dauguma žmonių mano, kad šie simptomai sietini su depresija ir kad sėkmingas depresijos gydymas sumažina visus išvardytus simptomus.

10.1 DARBALAPIS: Depresijos simptomų sąrašas

Kiekviename punkte ratu apibrėžkite tą skaičių, kuris, jūsų manymu, geriausiai apibūdina tai, ką patyrėte praėjusią savaitę.

	Visai ne	Kartais	Dažnai	Beveik nuolat
1. Liūdna ar prislėgta nuotaika	0	1	2	3
2. Jaučiuosi kaltas	0	1	2	3
3. Irzli nuotaika	0	1	2	3
4. Mažiau domiuosi ar džiaugiuosi įprastine veikla	0	1	2	3
5. Šalinuosi ar vengiu žmonių	0	1	2	3
6. Sunkiau negu paprastai ką nors daryti	0	1	2	3
7. Laikau save netikusiu	0	1	2	3
8. Sunku susikaupti	0	1	2	3
9. Sunku apsispręsti	0	1	2	3
10. Mintys apie savižudybę	0	1	2	3
11. Vis sugrįžta mintys apie mirtį	0	1	2	3
12. Sėdžiu ir kuriu savižudybės planus	0	1	2	3
13. Menka savigarba	0	1	2	3
14. Ateitis beviltiška	0	1	2	3
15. Savikritiškos mintys	0	1	2	3
16. Nuovargis ar energijos praradimas	0	1	2	3
17. Ryškus svorio ar apetito sumažėjimas (nepainioti su specialios dietos sukeltu svorio mažėjimu)	0	1	2	3
18. Miego sutrikimai – miegas ilgesnis arba trumpesnis negu įprasta	0	1	2	3
19. Sumažėjęs seksualinis potraukis	0	1	2	3

Rezultatas (visų ratu apibrėžtų skaičių suma): [ ]

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

10.2 DARBALAPIS: Depresijos įvertinimo rezultatai

Rezultatas																	
57																	
54																	
51																	
48																	
45																	
42																	
39																	
36																	
33																	
30																	
27																	
24																	
21																	
18																	
15																	
12																	
9																	
6																	
3																	
0																	
Data																	

Iš Dennis Greenberger ir Christine A.Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

KOGNITYVIEJI DEPRESIJOS ASPEKTAI

Aaronas T. Beckas pirmasis šiuolaikiškai įvertino depresiją. Septintajame dešimtmetyje jis įrodė, kad depresijai būdingi prislėgtą nuotaiką palaikantys mąstymo modeliai. Pavyzdžiui, Beckas pastebėjo, kad kai mus apima depresija, tuomet apninka ir neigiamos mintys apie save (savikritika), pasaulį (bendrasis negatyvumas) ir ateitį (vilties praradimas). Toliau šio skyriaus skirsniuose smulkiai apibūdinsime šiuos tris depresyvaus mąstymo aspektus.

Neigiamos mintys apie save

Prieš pradėdama dalyvauti kognityviosios terapijos seansuose, Marisa buvo itin savikritiška. Pavyzdžiui, ji manė: „Matyt, esu niekam tikusi, jeigu mane ištiko visos tos baisybės", „Esu nevykusi motina ir iš viso nevykęs žmogus", „Jeigu būčiau buvusi gera, manęs nebūtų seksualiai žaloję", „Gerai pagalvojus, gal ir turėjo mano vyrai už ką mane mušti". Šias mintis palaikantis pagrindinis įsitikinimas skamba šitaip: „esu nevykėlė" arba „esu niekam tikusi".

Beveik kiekvienas depresijos apimtas žmogus turi panašių savikritiškų minčių. Tokios mintys žaloja, nes mažina savigarbą, pasitikėjimą savimi, kelia bendravimo problemų, trukdo norėti imtis darbų, kurie padėtų geriau pasijusti.

Kad suprastumėte, kokį vaidmenį savikritika vaidina jūsų gyvenime, prisiminkite momentą, kai jūsų savigarba arba pasitikėjimas savimi buvo itin menki. Gal tai buvo tada, kai jautėtės niekam tikę ar niekieno nemylimi. Įsivaizduokite momentą, kai buvote labiausiai prislėgti, ir prisiminkite ar pagalvokite, ką tuomet galvojote. Ar į galvą lindo neigiamos mintys apie save? Jeigu taip, užrašykite jas:

____

____

____

____

Tokios ir būna su depresija susijusios savikritiškos mintys.

Neigiamos mintys apie pasaulį

Negatyvus galvojimas apie šiuo metu patiriamą dalyką – tai dar viena depresyvaus mąstymo ypatybė. Dažnai pasitaiko, kad įvykius matome truputį kitokius, negu jie iš tikrųjų yra. Interpretuojame arba neteisingai interpretuojame aplinkinius įvykius. Pavyzdžiui, draugas, giminaitis ar bendradarbis kalba, o mes „skaitome tarp eilučių". Kai slegia depresija, dažnai kitus žmones suvokiame negatyviai, manome, kad jie niekšai ir mums priešiški.

Negatyvus mąstymas apie pasaulį – tai toks mąstymo būdas, kai ryškiau pastebime ir įsidėmime neigiamus negu teigiamus ar neutralius patirties aspektus. Pavyzdžiui, apimti depresijos, esame linkę skaityti ir įsidėmėti laikraštyje pateikiamus nelaimių aprašymus, neprisimename straipsnių apie teigiamus dalykus. Dėmesio sutelkimas į du šeštadienį nepadarytus namų ruošos darbus (nors dešimt padaryta) būtų dar vienas neigiamo mąstymo apie pasaulį pavyzdys.

Neigiamos mintys apie ateitį

Per pirmąjį terapijos seansą Beno neviltį atskleidė teiginys: „Kas iš to? Visas likęs mano gyvenimas bus kupinas ligų ir mirčių." Jo žmonai sėkmingai susidorojus su vėžiu ir mirus jo geram draugui Luisui, Benas įsitikino, kad ir jo paties, ir jam artimų žmonių gyvenimas ateityje bus ištisa virtinė tragedijų, kol pagaliau viską apvainikuos jo paties mirtis. Nieko kito Benas nebepajėgė įsivaizduoti, išskyrus niūrią ateitį.

Kai apima depresija, įsivaizduojame, kad mūsų laukia vien neigiami dalykai. Numatymas, kad įvykiai klostysis būtinai tik bloga linkme, vadinamas neviltimi. Štai keletas šios rūšies mąstymo pavyzdžių: „Nesusidorosiu", „Niekam aš ten nepatiksiu", „Nesugebėsiu". Neigiama nuostata į ateitį gali pasireikšti ir šitokiomis mintimis: „Iš depresijos niekad neišsikapstysiu" arba „Kuriam galui bandyti? Vis tiek nepavyks". Numatome, kad pokalbis vyks nesklandžiai, nauja pažintis greit nutrūks, problemos neišspręsime, iš depresijos neišsivaduosime. Kai neviltis itin sustiprėja, gali ateiti mintys apie savižudybę.

Norėdami sužinoti, kaip neigiamos mintys apie ateitį pasireiškia jūsų gyvenime, prisiminkite, kokį dalyką kartais mėgstate, bet kuris jums nebepatinka, kai apima depresija arba kai numatote, kad jis nepasiseks. Kito puslapio viršuje esančiose tuščiose eilutėse įrašykite tą veiklos rūšį, kurios vengiate, ir neigiamą jos baigties numatymą.

PRATIMAS: Kognityvių depresijos aspektų nustatymas

10.3 darbalapyje yra keletas negatyvių minčių. Tokios mintys dažnai ateina į galvą depresijos apimtiems žmonėms. Kad sužinotumėte, ar jums į galvą šauna tokios mintys, ir kad išmoktumėte geriau jas atskirti, patikrinkite, ar kada nors jums buvo atėjusi į galva kuri nors iš išvardytų minčių, ir nurodykite, ar tai neigiamos mintys apie jus, ateitį ar pasaulį.

10.3 DARBALAPIS: Kognityvių depresijos aspektų nustatymas

Ar ši mintis man buvo šovusi į galvą?		Ar ši neigiama mintis apie mane, ateitį ar pasaulį?
________	1. Esu niekam tikęs	________
________	2. Esu nevykėlis	________
________	3. Niekas manęs nemėgsta	________
________	4. Reikalai niekada nepasitaisys	________
________	5. Visados esu paskutinis	________
________	6. Kokia iš manęs nauda	________
________	7. Niekas man negali padėti	________
________	8. Apvyliau žmones	________
________	9. Kiti geresni už mane	________
________	10. Jis (ji) nekenčia manęs	________
________	11. Vėl supainiojau	________
________	12. Mano gyvenimas – tikra nelaimė	________
________	13. Jis (ji) manęs nemėgsta	________
________	14. Netekau vilties	________
________	15. Kiti manimi nusivylė	________
________	16. Nebepasikeisiu	________

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

O štai 10.3 darbalapio užduoties atsakymai. Pažiūrėkite, ar jie sutampa su jūsų atsakymais.

10. 3 darbalapio ATSAKYMAI

1. Esu niekam tikęs	apie save
2. Esu nevykėlis	apie save
3. Niekas manęs nemėgsta	apie save (pasaulį)
4. Reikalai niekada nepasitaisys	apie ateitį
5. Visados esu paskutinis	apie save
6. Kokia iš manęs nauda	apie save
7. Niekas man negali padėti	apie save (pasaulį)
8. Apvyliau žmones	apie save
9. Kiti geresni už mane	apie pasaulį
10. Jis (ji) manęs nekenčia	apie pasaulį
11. Vėl supainiojau	apie save
12. Mano gyvenimas – tikra nelaimė	apie save
13. Jis (ji) manęs nemėgsta	apie pasaulį
14. Netekau vilties	apie ateitį (save)
15. Kiti manimi nusivylė	apie pasaulį
16. Nebepasikeisiu	apie save

DEPRESIJOS GYDYMAS

Depresiją beveik visados galima išgydyti. Visi šioje knygoje aprašomi metodai iš pradžių buvo sukurti depresijos atsikratyti norintiems žmonėms. Šiame skyriuje apibendrinami tie gydymo metodai, kurie pasirodė esą patys veiksmingiausi. Tai kognityvioji pertvarka, vaistai, tarpusavio santykių gerinimas, veiklos tvarkaraščio sudarymas. Nors kognityvioji pertvarka, ko gero, geriausiai ir ilgiausiam laikui pašalina depresiją, gydymas paprastai prasideda nuo veiklos tvarkaraščio sudarymo ir (arba) vaistų.

Kognityvioji pertvarka

Depresijos apimti žmonės linkę labiau pastebėti ir įsidėmėti neigiamus, o ne teigiamus ar neutralius savo patyrimų aspektus. Jie taip pat interpretuoja gyvenimą remdamiesi daugiau negatyviu pagrindu, tuo tarpu depresijos nekamuojami žmonės įvykius interpretuoja remdamiesi teigiamu pagrindu.

Kalbant apie depresiją, pats svarbiausias kognityviosios terapijos tikslas – išmokyti žmones išmėginti neigiamas mintis, apžvelgiant visą savo gyvenimo informaciją – ir teigiamą, ir neutralią, ir neigiamą. 4–7 skyriuose išmokote vertinti neigiamas mintis ir adaptyviau galvoti. Šis depresiją silpninantis procesas vadinamas kognityviąja pertvarka.

Vaistai

Jeigu kamuoja sunki ar ilgai trunkanti depresija, jeigu ji pasireiškia fiziologiniais simptomais, pavyzdžiui, miego sutrikimu, nervingumu, nuovargiu, apetito praradimu, terapeutas turbūt rekomenduos kreiptis į psichiatrą ar kitą gydytoją, galintį nustatyti, ar gydymas vaistais tiks. Kai kuriuos žmones gąsdina antidepresantų poveikis. Toliau išdėstyti kai kurie dažniausiai pasitaikantys nuogąstavimai.

Iš kur man žinoti, ar vaistai padės?

Vidutiniškai dviem iš trijų depresijos kamuojamų žmonių antidepresantai kiek padeda. Prieš išrašant tinkamiausią receptą, gali tekti išmėginti keletą vaistų. Šiuo metu yra dešimtys antidepresantų, taigi nei jūs, nei jūsų vidaus ligų gydytojas tiksliai nežinote, koks antidepresantas bus pats veiksmingiausias, kol jo

neišmėginsite. Mėginimas trunka keletą savaičių. Išrašant antidepresantus, atsižvelgiama į specifinius jūsų simptomus, jūsų ir gydytojo siekiamus tikslus. Jeigu pats pirmasis išrašytas vaistas neduoda reikiamo efekto, tuomet gydytojas išrašinės kitokius antidepresantus, kol pagaliau pasieksite norimą rezultatą. Priešingai negu kitus vaistus, antidepresantus dažnai reikia vartoti 2–4 savaites, kad atsirastų reikiamas poveikis. Jeigu atsitiks taip, kad pirmasis iš eilės išrašytas vaistas netiks, tuomet praeis 8 ar daugiau savaičių, kol atsiras tinkamo antidepresanto gydomasis poveikis.

Vienas iš antidepresantų trūkumų – tai nemalonus šalutinis poveikis, ypač kai žmogus pirmą kartą pradeda juos vartoti. Šalutinis poveikis – tai burnos džiūvimas, mieguistumas, svorio pokyčiai. Visi tie nemalonumai apnyksta ar visai išnyksta ilgesnį laiką vartojus vaistus.

Jeigu vartoju vaistus, tai gal išprotėjau?

Kai apima depresija, sumažėja smegenų aprūpinimas serotoninu ir (arba) norepinefrinu, t. y. natūraliomis smegenų cheminėmis medžiagomis, kurios veikia mąstymą ir nuotaikas. Antidepresantai padeda padidinti šių chemikalų kiekį, nes paprastai blokuoja minėtas chemines medžiagas skaidančias smegenų receptorių sritis. Vaistai sugrąžina smegenims serotonino ar norepinefrino pusiausvyrą, todėl sugrįžta sveikesnė, mažiau depresyvi būsena.

Tiesą sakant, antidepresantai žmones veikia panašiai kaip insulinas diabetikus. Insulinas – tai natūrali cheminė medžiaga. Diabetu sergančių žmonių organizmas nepagamina pakankamo tos medžiagos kiekio. Ir diabetu sergantys žmonės vartoja papildomą kiekį insulino, kad būtų sveiki, ir depresijos kamuojami žmonės geria vaistus, kad susigrąžintų sveikatą. Bet, priešingai negu diabetikams, privalantiems vartoti insuliną visą gyvenimą, daugumai depresija sergančių žmonių nuolat vartoti depresantų nereikia.

Ar priprasiu prie vaistų kaip prie narkotikų?

Prie antidepresantų nepriprantama. Vis dėlto svarbu laikytis gydytojo nurodymų, nes kartais reikia didinti ar mažinti dozę, ją derinti tik medikui vadovaujant.

Kai kartu su gydytoju rasite veiksmingą antidepresantą, turbūt vartosite jį 6–12 mėnesių, nors kai kurie geria vaistus ilgiau, o kai kas net keletą metų. Gydytojas padės nustatyti, kiek laiko gerti vaistus. Šiaip ar taip, kai gydytojas patars mažinti dozę, nejusite abstinencijos simptomų, o taip būtų, jeigu prie vaistų galima būtų priprasti.

Tarpusavio santykių gerinimas

Kai kurie depresijos gydymo metodai akcentuoja artimų santykių gerinimo svarbą. Jeigu santykiai grįsti įžeidimais ar piktnaudžiavimu, jeigu palaikote ryšius su nuolat jus kritikuojančiu asmeniu, gali būti sunku atsikratyti depresijos. Porų ar šeimos terapija gali padėti pagerinti depresiją palaikančius santykius. Jeigu jus fiziškai ar seksualiai išnaudoja, turbūt jums suteiks pagalbą gyvenamojoje vietoje: beveik kiekviena gyventojų bendruomenė turi kokią nors specialią pagalbos programą.

Be to, santykių su žmonėmis gerinimas palankiai veiks, kai atsigausite nuo depresijos. Šioje knygoje dėstomos strategijos padės pagerinti jau ir taip neblogus santykius su žmonėmis. Becko vadovėlyje *Love Is Never Enough* (New York: HarperCollins, 1988) rašoma, kaip kognityviosios terapijos metodu sprendžiamos sutuoktinių problemos.

Veiklos planavimas

Tai, ką veikiame, yra susiję su tuo, kaip jaučiamės. Jeigu stebėsite depresijos jausmų raidą, pamatysite, kad, būdami prislėgtos nuotaikos, esate pasyvesni ir mažiau aktyvūs. Kadangi pastebėta, jog depresijos apimti žmonės linkę mesti jiems džiaugsmą keliančias veiklos rūšis, gydant depresiją dažnai pabrėžiama, kad reikia didinti savaitinį malonių užsiėmimų kiekį.

Pirmas depresijos terapijos žingsnis – o jis dažnai pasirodo veiksmingas – tai itin malonių arba pergalės jausmu pasibaigiančių užsiėmimų skaičiaus didinimas. Kai dirbame mėgstamus arba pergalę teikiančius darbus, paprastai jaučiamės geriau.

Depresija sumažina gebėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį, įsiminti. Jeigu koncentracija, dėmesys ir atmintis tiek paveikti, kad sunku išmokti šioje knygoje aprašytų kognityvaus poveikio būdų, tuomet geriausia apsiriboti vien elgesio pokyčiais, kol koncentracija, dėmesys ir atmintis pasitaisys tiek, kad galėsite lavinti kitus sugebėjimus.

Stebėdami savo veiklą, galite konstatuoti, kaip ji veikia nuotaikas. Pamatysite, kad buvusi ir dabartinė veikla susijusi su nuotaika. Ir turbūt pastebėsite, kad depresija mažėja, kai planuojate ateities veiklą.

Mėgstamos veiklos planavimas ir užsiėmimas šia veikla arba pergalės džiaugsmą teikiančių darbų nuveikimas – tai elgesio keitimas, o toks pokytis gali sumažinti depresiją. Jeigu kas savaitę atliksite po dešimtį malonių darbų, pasijusite geriau, negu būtumėte pasijutę darydami po penkis malonius darbus per savaitę. Be to, labai malonių darbų darymas padės daugiau negu vidutiniškai malonių darbų. Skirtingiems žmonėms patinka skirtingi dalykai. Štai keletas malonios veiklos pavyzdžių: kalbėjimasis su draugu, muzikos klausymas, kompiuterinis žaidimas, pasivaikščiojimas, papietavimas restorane, mėgstamos laidos ar sporto varžybų žiūrėjimas per televizorių, žaidimas su vaiku. Matote, kad maloni veikla nebūtinai kainuoja daug pinigų ar užima daug laiko. Tai kasdieniai malonūs dalykai.

Jeigu nutarsite, kad pirmas žingsnis depresijos mažinimo linkme bus veiklos planavimas, nesitikėkite, kad veikla džiugins taip, kaip būdavo iki depresijos. Pavyzdžiui, Benas, kuriam iki depresijos be galo patikdavo golfas, pastebėjo, kad golfas jam gera pramoga, bet ne tokia, kokia būdavo anksčiau. Jeigu depresijos apimtas Benas būtų palyginęs dabar jam golfo keliamą džiaugsmą su ankstesniuoju, būtų padaręs šitokią išvadą: „Negerai. Nebėra buvusio smagumo." Tokios mintys gal iš tikrųjų po golfo partijos sukeltų didesnę depresiją. Tačiau, jeigu Benas būtų palyginęs savo džiaugimąsi golfu su depresišku sėdėjimu namie, jis gal nutartų šitaip: „Gerai, kad išėjau pažaisti golfo. Bent truputį pralinksmėjau. Buvo geriau negu niūriai sėdėti namie."

Galima sudaryti savaitinį veiklos registravimo lapą. Jame galima registruoti, ką darote, kai labai sustiprėja depresija, nerimas ar pyktis. Savaitinis veiklos registravimo lapas ne tik padeda nustatyti elgesį ir nuotaikas, jis taip pat gali nurodyti, kokie elgesio pokyčiai galėtų pataisyti nuotaiką.

PRATIMAS: Veiklos registravimo lapas

Pirmiausia prisiminkite, kokia nuotaika trukdo gyventi arba kokia visai neseniai jus apėmė. Ją įrašykite šioje eilutėje:

Nuotaika: ______________________________

Visą šią savaitę nuotaiką vertinsite naudodamiesi 0–100 balų skale.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Nė kiek		Šiek tiek		Vidutiniškai				Labai	Labiausiai	

Vieną savaitę pildykite savaitinės veiklos planą (10.4 darbalapis, p. 102–103). Kiekvieną valandą registruokite, ką veikėte, ir naudodamiesi 0–100 balų skale įvertinkite savo nuotaiką. Gali būti, kad keletą valandų praleisite, nes pamiršite, jog reikia nuolatos registruoti. Vis dėlto kuo daugiau valandų per savaitę užregistruosite, tuo bus daugiau galimybių suprasti vertinamą nuotaiką. Todėl, jeigu kurią dieną pamiršite, kad reikia registruoti, nesiliaukite pildę lapą. Tęskite, kai tik prisiminsite, kad reikia registruoti.

Pažiūrėkite, kaip atrodo Beno savaitinės veiklos registravimo lapas (10.1 pav., p. 99–100). Atkreipkite dėmesį į tai, kad Benas savo veiklą apibūdina vienu dviem žodžiais – tiek, kad pats prisimintų, ką darė, kai peržiūrinės registravimo lapus. Kai per tam tikrą laikotarpį Benas darė daugiau negu vieną darbą, jis užrašydavo vieną ar porą pačių svarbiausių (pvz., „pasivaikščiojimas", „pusryčiai") arba vieną apibendrinantį žodį („parduotuvėje").

Nors Benui atrodė, kad bus sunku pildyti savaitinį veiklos registravimo lapą, jis pastebėjo, kad tereikia keleto sekundžių, kad užrašytum, ką veiki kiekvieną valandą, ir pažymėtum, kokiu balu vertini depresiją. Štai antradienį nuo 10 00 iki 11 00 val., kai depresijos intensyvumas labai kito, Benas užrašė ir žemą, ir aukštą įvertinimą, kad išryškintų pokytį.

Kad neužmirštumėte, jog reikia pildyti veiklos registravimo lapą, nešiokitės vieną egzempliorių su savimi. Būtinai reikia, kad būtų užfiksuota kiekviena valanda. Dauguma žmonių keletą valandų pamena, kaip jautėsi, todėl gal sugebėsite pildyti lapą keletą kartų per dieną, ir nereikės to daryti kas valandą. Pavyzdžiui, per pietus galima surašyti visus ryto darbus ir nuotaikos įvertinimus. Per vakarienę suregistruoti tai, kas vyko po pietų, o einant gulti – tai, kas įvyko vakare.

Elgesio ir nuotaikos ryšys toks svarbus, kad verta būtų šioje vietoje užversti knygą ir visą savaitę pildyti savaitinį veiklos registravimo lapą. Paskui galima vėl atsiversti knygą. Tolesnė skyriaus dalis duos daugiau naudos, jei jos turinį siesite su per savaitę surinkta ir savaitinės veiklos registravimo lape surašyta informacija.

Kiekviename langelyje rašykite: (1) ką veikėte; (2) kokio stiprumo tuo metu buvo depresija (0–100%)

Laikas	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KEVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
6 – 7 val.	Atsibundu 60	Atsibundu 70	Atsibundu 60	Atsibundu 50	Atsibundu 60	Atsibundu 40	Atsibundu 60
7 – 8 val.	Prausiuosi, rengiuosi 60	Guliu lovoje 80	Prausiuosi, rengiuosi 50	Prausiuosi, rengiuosi 50	Rengiuosi 60	Prausiuosi, rengiuosi 30	Rengiuosi 60
8 – 9 val.	Pasivaikščiojimas, pusryčiai 40	Rengiuosi 80	Pusryčiai 50	Pusryčiai 40	Pusryčiai 40	Pusryčiai 20	Pusryčiai 50
9 – 10 val.	Golfas 40	Pusryčiai 80	Geležies parduotuvė 40	Pasivaikščiojimas 30	Valau garažą 40	Važiuoju pas Bobą 20	Pasivaikščiojimas 40
10 – 11 val.	Golfas 40	Sėdžiu kėdėje 80	Taisau duris 30	Bobo skambutis 30-60	Valau garažą 30	Svečiuojuosi pas Bobą ir vaikus 10	Parduotuvė 30
11 – 12 val.	Golfas 60	Skaitau 80	Taisau duris 30	Kalbuosi su Silvija 60	Valau garažą 30	Su Gregu vartome beisbolo žurnalą 10	Parduotuvė 30
12 – 13 val.	Pietūs su Silvija 40	Pietūs su Silvija 70	Pietūs su Silvija 20	Pietūs 60	Pietūs 20	Pietūs 0	Pietūs restorane 20
13 – 14 val.	Parduotuvėje su Silvija 40	Plaunu indus 80	Plaunu indus 30	Terapija 50	Šluoju garažą 20	Einu į parką 0	Pasivažinėjimas su Silvija 20
14 – 15 val.	Parduotuvėje 40	Sėdžiu kėdėje 80	Pasivaikščiojimas 20	Aplankau Bertą 40	Pasivaikščiojimas su Silvija 20	Žaidžiu žaidimą 0	Namie su Silvija – ilsiuosi 20

15 – 16 val.	Parduotuvėje 50	Apmoku sąskaitas 80	Skaitau paštą 20	Tvarkau darbo stalą 40	Skaitau laikraštį, paštą 20	Išvedu Bobo šunį 0	Ilsimės su Silvija 10
16 – 17 val.	Pirkinių tvarkymas namie 50	Vežu Silviją į banką 70	Padedu virtuvėje 20	Padedu virtuvėje 40	Padedu virtuvėje 20	Važiuoju namo 10	Ruošiu vakarienę 10
17– 18 val.	Sėdžiu kėdėje 60	Vakarienė restorane 60	Vakarienė su Silvija 20	Vakarienė 60	Vakarienė 20	Vakarienė 10	Vakarienė 10
18 – 19 val.	Vakarienė 60	Pasivaikščiojimas po prekybos centrą 60	Plaunu indus 20	Plaunu indus 30	Plaunu indus 20	Plaunu ndus 10	Plaunu indus 10
19 – 20 val.	Televizorius 60	Kinas 50	Lošiu kortomis 20	Televizorius 30	Skambinu Bobui 10	Sėdžiu kėdėje 30	Televizorius 20
20 – 21 val.	Televizorius 60	Kinas 50	Lošiu kortomis 20	Televizorius 40	Televizorius 10	Vartau nuotraukų albumą 30	Televizorius 20
21 – 22 val.	Televizorius 60	Važiuojame namo 50	Kalbuosi su Silvija 20	Televizorius 40	Televizorius 10	Kalbuosi su Silvija 20	Televizorius 20
22 – 23 val.	Televizorius 60	Televizorius 50	Televizorius 20	Televizorius 40	Televizorius 10	Televizorius 30	Televizorius 30
23 – 24 val.	Einu miegoti 70	Einu miegoti 60	Einu miegoti 20	Einu miegoti 60	Einu miegoti 10	Einu miegoti 30	Einu miegoti 20
24 – 01 val.	Miegu	Miegu	Miegu	Miegu	Miegu	Miegu	Miegu

10.1 pav. Beno savaitinis veiklos planas

10.4 DARBALAPIS: Veiklos stebėjimas – savaitinis veiklos planas

Kiekviename langelyje rašykite: (1) veiklos rūšį; (2) nuotaikos intensyvumo įvertinimą (0–100%). (Vertinu šios nuotaikos intensyvumą:______________)

Laikas	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KEVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
6 – 7 val.							
7 – 8 val.							
8 – 9 val.							
9 – 10 val.							
10 – 11 val.							
11 – 12 val.							
12 – 13 val.							
13 – 14 val.							
14 – 15 val.							

15 – 16 val.							
16 – 17 val.							
17– 18 val.							
18 – 19 val.							
19 – 20 val.							
20 – 21 val.							
21 – 22 val.							
22 – 23 val.							
23 – 24 val.							
24 – 01 val.							

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*. © 1995

ĮSIDĖMĖKITE:



Savaitinis veiklos planas

- Įvardykite nuotaiką, kurią vertinsite.
- Kasdien užrašinėkite kiekvienos valandos darbus.
- Įvertinkite balais kiekvienos valandos nuotaiką.
- Veiklos registravimo lapą pildykite vieną savaitę. Paieškokite to, ką darėte, ir savo nuotaikos ryšio.

Šį pratimą atlikite po to, kai būsite užpildę vienos savaitės trukmės savaitinį veiklos planą.

PRATIMAS: Mokymasis iš veiklos registravimo lapų

Dabar, kai vieną savaitę registravote nuotaikas ir veiklą, išanalizuokite savaitinį veiklos planą ir paieškokite jame dėsningumų. 10.5 darbalapyje rasite keletą klausimų. Atsakykite į juos. Tai padės kai ko pasimokyti iš savaitinio veiklos plano.

10.5 DARBALAPIS: Mokymasis iš savaitinio veiklos plano

1. Ar per šią savaitę keitėsi mano nuotaika? Kaip keitėsi? Kokias pastebiu keitimosi schemas?

2. Ar veikla turėjo įtakos nuotaikai? Kaip paveikė?

3. Kokia veikla padėjo geriau pasijusti? Kodėl? Ar naudinga būtų tokią veiklą tęsti? Kokios kitos veiklos galėčiau imtis, kad pasijusčiau geriau?

4. Kokia veikla pablogino nuotaiką? Kodėl? Ar reikia tokią veiklą tęsti?

5. Ar blogiau pasijusdavau tam tikru dienos (pvz., rytą) ar savaitės (pvz., savaitgalį) metu?

6. Ar ateina į galvą kokia nors veikla, kurios galėčiau tuo metu imtis?

7. Ar būdavo, kad tam tikru dienos (pvz., rytais) ar savaitės (pvz., savaitgaliais) metu pasijusčiau geriau?

8. Štai žiūriu į 3 ir 4 klausimo atsakymus. Kokią veiklą suplanuoti ateinančiai savaitei, kad pasijusčiau geriau? O ateinantiems mėnesiams?

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Atsakymai į 10.5 darbalapio klausimus padės nustatyti tas veiklos rūšis, kurias reikėtų keisti, kad pasijustumėte geriau. Apžvelkime Beno savaitinį veiklos planą (10.1 pav.) ir pažiūrėkime, kaip jis atsakė į 10.5 darbalapio (10.2 pav.) klausimus.

1. Ar per šią savaitę keitėsi mano nuotaika? Kaip keitėsi? Kokias pastebiu keitimosi schemas?
Taip, keitėsi. Vieną kartą labai krito nuotaika ir ilgai nesitaisė. Kai kurios dienos buvo visai neblogos.
2. Ar veikla turėjo įtakos nuotaikai? Kaip paveikė?
Turėjo. Tomis dienomis, kai būdavau užimtas, dažniausiai jausdavausi geriau.
3. Kokia veikla padėjo geriau pasijusti? Kodėl? Ar naudinga būtų tokią veiklą tęsti? Kokios kitos veiklos galėčiau imtis, kad pasijusčiau geriau?
Darbas kartu su Silvija – ji laimingas žmogus. Durų taisymas – pasijutau naudingas. Taip. Buvimas su vaikaičiais. Dažniau žaisti golfą. Dirbti darže.
4. Kokia veikla pablogino nuotaiką? Kodėl? Ar reikia tokią veiklą tęsti?
Sėdėjimas kėdėje ir galvojimas – prasti reikalai.
Ketvirtadienį Bobo skambutis – prasti reikalai.
Reikia, nes būtina įveikti sunkias situacijas.
5. Ar blogiau pasijusdavau tam tikru dienos (pvz., rytą) ar svaitės (pvz., savaitgalį) metu?
Blogiau būdavo rytais, kol įsivažiuodavau.
Blogiau buvo savaitės pradžioje.
6. Ar ateina į galvą kokia nors veikla, kurios galėčiau imtis?
Manau, kad padeda dušas, rengimasis. Atrodo, kad ir pasivaikščiojimas padeda, nors nesinori eiti pasivaikščioti, kai liūdna. Tomis dienomis, kai nuotaika bloga, gera būtų išeiti iš namų.
7. Ar būdavo, kad tam tikru dienos (pvz., rytais) ar savaitės (pvz., savaitgaliais) metu pasijusčiau geriau?
7 dienos pabaigą paprastai pasijusdavau geriau. Šią savaitę geriau pasijutau penktadienį, šeštadienį ir sekmadienį.
8. Štai žiūriu į 3 ir 4 klausimo atsakymus. Kokią veiklą suplanuoti ateinančiai savaitei, kad pasijusčiau geriau? O ateinantiems mėnesiams?
Remontuoti ir taisyti namuose esančius sugedusius daiktus. Planuoti daugiau veiklos – ypač pramogų. Aplankyti vaikaičius. Išvesti Bobo šunį. Mažiau laiko leisti sėdint vienam.

10.2 pav. Ko Benas išmoko iš savo savaitinio veiklos plano

Patys matote, kad Benas daug išmoko iš savo savaitinio veiklos plano. Priklausomai nuo stebimos nuotaikos galima išmokti ir sužinoti daugybę dalykų iš savo emocinių slinkčių stebėjimo. Depresijos kamuojami žmonės dažnai pastebi, kad jei jie suaktyvėja, pasitaiso nuotaika. Kodėl, jūsų manymu, taip yra?

____

____

____

____

Niekas gerai nežino, kodėl depresijos apimti žmonės dažnai pasijunta geriau, kai imasi dirbti daugiau darbų. Štai galimų priežasčių sąrašas:

- Kai kurios veiklos rūšys, pavyzdžiui, fiziniai pratimai, didina tam tikrų cheminių medžiagų, padedančių geriau pasijusti, kiekį smegenyse.
- Kai nieko neveikiame, dažnai vis prisimename ir galvojame apie neigiamus dalykus. Veikla padeda išblaškyti neigiamas mintis.
- Veikla duoda progos ką nors užbaigti iki galo (pvz., sutvarkyti kambarį ar rašomąjį stalą), ką nors malonaus padaryti (pvz., pasikalbėti su mėgstamu žmogumi), išspręsti problemą (pradėti tai, ką reikia padaryti). Kiekviena iš šių patirčių – sėkmė, džiaugsmas, problemos išsprendimas – padeda kurį laiką pasijusti geriau.

Atrodo, kad veikla labai mažina depresiją, jeigu ji maloni arba duoda progos ką nors padaryti iki galo (net labai mažą darbą). Todėl, vien išmokus surasti atliekamuose darbuose malonumo ar sėkmingai juos baigti, galima pasijusti geriau. Ne tik stebėkite, kaip veikla veikia nuotaiką, o ir kokie elgesio pokyčiai ją pataiso. Kartu su terapeutu Benas nutarė, kad kas rytą, nepaisydamas nuotaikos, jis turi keltis, praustis, rengtis, o ne voliotis lovoje. Benas taip pat nutarė kiekvieną rytą eiti pasivaikščioti ir prašyti Silvijos, kad padėtų jam sugalvoti, ką veikti tomis dienomis, kai depresija labiausiai kankina.

10 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Depresija – tai ne vien slogi nuotaika. Ji keičia mąstyseną, elgseną ir biologiją.
- Depresijos simptomus galima įvertinti naudojantis knygos *Nuotaika paklūsta protui* depresijos simptomų sąrašu (10.1 darbalapis). 10.2 darbalapyje galima žymėti gautus rezultatus. Tai padės stebėti, kaip dirbant su šiuo vadovėliu keičiasi depresijos intensyvumas.
- Pats svarbiausias kognityviosios terapijos gydant depresiją tikslas – išmokyti keisti mąstyseną.
- Padeda ir vaistai, ypač tiems žmonėms, kuriuos kamuoja intensyvi ir ilgai trunkanti depresija.
- Nuotaikų vertinimas atliekant darbus, įvertinimų registravimas savaitiniuose veiklos planuose padeda atrasti elgesio ir depresijos ryšius (10.4 darbalapis).
- Savaitinio veiklos plano analizavimas gali paskatinti atitinkamai keisti elgesį, o tai padės pasijusti geriau (10.5 darbalapis).
- Kai apninka depresija, geriau pasijusti padeda maloni veikla arba užbaigiami ir akivaizdų rezultatą duodantys darbai.

11 SKYRIUS

KAS YRA NERIMAS

Nerimas – tai viena iš nemaloniausių emocijų. Kartais ją dar vadina baime arba nervingumu. Žodis „nerimas“ apima daugelį sutrikimų, pavyzdžiui, *fobijas* (tam tikrų dalykų ar situacijų, pavyzdžiui, aukščio, liftų, vabzdžių, skridimo lėktuvu, baimė), *panikos priepuolius* (stiprus nerimo jutimas, kurio apimtiems žmonėms atrodo, kad tuoj mirs ar išprotės), *potrauminius stresinius sutrikimus* (vis apimantys didžiulės kančios lydimi baisių traumų prisiminimai), *obsesinius-kompulsinius sutrikimus arba įkyrias būsenas* (galvojimas apie tą patį arba tų pačių veiksmų kartojimas) ir *bendrąjį nerimastingumą* (didžiumą laiko juntamų rūpesčių ir nerimo simptomų mišinys). Žodžiu „nerimas“ taip pat apibūdiname trumpus nervingumo ar baimės laikotarpius, kuriuos išgyvename susidūrę su sunkiais gyvenimo išbandymais.

Daugumas nerimastingų žmonių puikiai pažįsta fizinius nerimo simptomus – tai susierzinimas, įtampa, prakaituoti delnai, galvos svaigimas, kvėpavimo sutrikimas, dažnesnis širdies plakimas, įraudę skruostai. Nerimas tuo panašus į depresiją, kad jo simptomus juntame visose keturiose 1 skyriuje aprašytose srityse.

NERIMO POBŪDIS

Fizinės reakcijos
Prakaituoja delnai
Įsitempia raumenys
Greitai plaka širdis
Įrausta skruostai
Svaigsta galva

Elgesys
Vengimas su nerimu susijusių situacijų
Pasitraukimas, vos tik ima rastis nerimas
Stengimasis viską padaryti tobulai arba mėginimas kontroliuoti įvykius, siekiant išvengti pavojaus

Mintys
Pavojaus pervertinimas
Nepakankamas sugebėjimo įveikti vertinimas
Nepakankamas pagalbos įmanomumo vertinimas
Nerimas ir katastrofiškos mintys

Nuotaikos
Nervinga
Irzli
Nerimastinga
Paniška

Nerimą kartais didina svarbūs gyvenimo įvykiai (aplinka). Štai keletas svarbių įvykių pavyzdžių: trauma (pvz., fizinis ar seksualinis išnaudojimas, automobilio avarija, dalyvavimas karo veiksmuose), liga ar mirtis, tai, ko mus moko („Įkąs gyvatė“, „Jeigu susipurvinsi, susirgsi“), tai, ką stebime (straipsnis laikraštyje apie lėktuvo avariją, „Mano širdis sustojo“), sunkiai suvaldomi dalykai (kalbėjimas viešai, tarnybinis paaukštinimas arba atleidimas iš darbo, dar vienas kūdikis). Lindos nerimas atsirado po tėvo mirties. Linda pasijuto pritrenkta, jai prasčiau sekėsi įveikti sunkumus. Ji ėmė tikėti, kad įvyks dar viena katastrofa ir kad ji nesugebės jos įveikti.

Visi fiziniai, elgesio ir mąstymo pokyčiai, kuriuos juntame, kai apima nerimas, sudaro tam tikrą nerimo reakcijų dalį. Jos vadinamos „kovok, bėk arba suakmenėk“ reakcijomis. Kai susiduriame su pavojumi, tos trys reakcijos gali būti adaptyvios. Kad suprastumėte, kas tai yra, įsivaizduokite, kad esate priemiestyje. Nutarėte vakare išeiti pasivaikščioti ir pasiklydote tamsioje gatvelėje. Pastebėjote didžiulį vyrą. Jis nuo jūsų nutolęs maždaug 20 metrų, bet artinasi. Jis tikriausiai jus mato ir ketina užpulti bei apiplėšti. Ką daryti? Viena išeitis būtų kautis. Prieš kautynes širdis ima plakti greičiau, kvėpavimas dažnėja, raumenys įsitempia.

Prakaitas vėsina kūną. Patys matote, kad šioje situacijoje minėtos fizinės reakcijos būtų naudingos (tik nelabai naudingos, jeigu susidurtumėte su savo viršininku – socialiniu pavojumi). Tokie pokyčiai sudaro vadinamąją „kovos“ reakciją.

Gali būti, kad mintis kautis su prie jūsų artėjančiu žmogumi neatrodys protinga. Gal geriau sprukti. Kad greičiau bėgtumėte, širdis ima plakti dažniau, kraujyje atsiranda daug deguonies, raumenys įsitempia, išpila prakaitas. Taigi tiek „kovos“, tiek „bėgimo“ reakciją sudaro tie patys fiziniai pokyčiai. Paprasčiausiai papildoma energija naudojama bėgimui, o ne likimui vietoje ir kovai. Jeigu pasiseks, bėgimas gali išgelbėti nuo užpuoliko.

Trečia tinkama išeitis būtų suakmenėti. Gal tas žmogus jūsų nepastebėjo? Jeigu nesujudėsite, gal ir nepastebės. Šiuo atveju, norint visai sustingti, reikia, kad raumenys labai įsitemptų, sukietėtų. Jeigu krūtinės ląstos raumenys sustings, net ir kvėpavimas taps vos pastebimas. Tie fiziniai pokyčiai, kurie verčia apmirti, priklauso vadinamosioms „suakmenėjimo“ arba „sustingimo“ reakcijoms.

Tie trys nerimo atsakai – kovok, bėk, suakmenėk – yra geros reakcijos į pavojų. Deja, tokias pat reakcijas patiriame žiūrėdami filmą apie apiplėšimą ar stodami prieš grupę žmonių sakyti kalbos. Ši knyga moko, kaip sumažinti nerimą tada, kai nėra pavojaus, kai pavojus ne toks didelis, kokį įsivaizduojate, arba kai per didelis nerimas trukdo gerai atlikti užduotį.

1 skyriuje rašėme, kaip nerimas ir panikos priepuolis kamavo Lindą pakeliui į oro uostą, įlaipinimo aikštelėje ir lipant į lėktuvą. Širdis daužėsi, pylė prakaitas, sutriko kvėpavimas, raumenys įsitempė. Simptomai vertė manyti, kad gresia širdies priepuolis.

Kad geriau įsivaizduotumėte savo nerimą, užrašykite, kokie įvykiai ar situacijos kelia didžiausią nerimą:

Labiausiai nerimauju, kai ______________________________

Taip pat nerimauju, kai ______________________________

Nerimauju ir tada, kai ______________________________

Apima nerimas, kai ______________________________

PRATIMAS: Nerimo simptomų nustatymas ir įvertinimas

Kad nustatytumėte, kokius simptomus juntate, kai apima nerimas, įvertinkite 11.1 darbalapyje išvardytus nerimo simptomus. Kol mokysitės nerimo suvaldymo metodų, pratimą kartokite 1–2 kartus per savaitę. Tai padės nustatyti, kokios poveikio priemonės veiksmingiausios.

Susumuokite nerimo simptomų vertinimo rezultatus. Sumą gausite sudėję kiekvieno punkto ratu apibrėžtus įvertinimus. Pavyzdžiui, jeigu kiekvieną punktą įvertinote 3 balais, t. y. ratu apibrėžėte atsakymą „3“, tuomet bendras rezultatas bus 72 (3 x 24 punktai). Jeigu negalėjote nuspręsti, kurį vertinimą pasirinkti, ir viename punkte ratu apibrėžėte du skaičius, sumuodami pridėkite didesnįjį skaičių.

Kad pamatytumėte, kaip vyksta kitimas, nerimo simptomų sąrašo rezultatus surašykite į 11.2 darbalapį. Kiekvienoje skiltyje žymėkite nerimo simptomų sąrašo pildymo datą. Po to greta rezultato esančioje skiltyje rašykite ženklą „X“.

KOGNITYVŪS NERIMO ASPEKTAI

Nerimą lydinčios mintys skiriasi nuo depresiją lydinčių minčių. Nerimą gaubia suvokimas, kad gresia PAVOJUS, kad vienaip ar kitaip esame NESAUGŪS ar PAŽEIDŽIAMI. Jau anksčiau šiame skyriuje buvo rašyta, kad fiziniai nerimo simptomai paruošia mus reaguoti į gresiantį pavojų.

Grėsmė gali būti fizinė, protinė ar socialinė. Fizinė grėsmė atsiranda tada, kai manome, kad nukentėsime fiziškai (pvz., įkirs gyvatė, ištiks širdies priepuolis, kas nors stipriai suduos). Socialinis pavojus iškyla, kai manome, kad atstums, pažemins, sutrikdys ar paniekins. Protinė grėsmė kyla tuomet, kai dėl kokios nors priežasties susirūpiname, kad išprotėsime.

Skirtingi žmonės skirtingai suvokia grėsmę. Kai kurie labai greitai sunerimsta, dažnai jaučia nerimą todėl, kad tokia jų gyvenimo patirtis. Kiti esti saugesni ir tvirtesni. Jeigu žmogus auga chaotiškoje ar nepastovioje aplinkoje, gali būti, kad padarys išvadą, jog pasaulis ir kiti žmonės nuolatos pavojingi.

Pavojaus ir pažeidžiamumo suvokimas gal ir padėjo išgyventi vaikystėje. Jeigu augote pavojų kupinuose namuose, labai svarbu buvo pastebėti ankstyvuosius perspėjimo signalus. Dėl to išlikote gyvi emociškai ir galbūt fiziškai. Gal net išmokote labai tiksliai pastebėti pavojingas situacijas ir į jas reaguoti.

11.1 DARBALAPIS. Nerimo simptomų sąrašas

Ties kiekvienu punktu ratu apibrėžkite tą skaičių, kuris, jūsų manymu, geriausiai atitinka nerimą, kurį patyrėte per pastarąją savaitę.

	Nė trupučio	Kartais	Dažnai	Beveik nuolat
1. Buvau nervingas	0	1	2	3
2. Dažnai nerimavau	0	1	2	3
3. Drebulys, trūkčiojimai, virpulys	0	1	2	3
4. Įtempti raumenys, raumenų skausmas, raumenų perštėjimas	0	1	2	3
5. Nenustygau vietoje	0	1	2	3
6. Greitai apimdavo nuovargis	0	1	2	3
7. Stigo oro	0	1	2	3
8. Greitai plakė širdies	0	1	2	3
9. Prakaitavau, nors nebuvo karšta	0	1	2	3
10. Džiūvo burna	0	1	2	3
11. Svaigo galva ar pynėsi mintys	0	1	2	3
12. Pykino, viduriavau, blogai veikė skrandis	0	1	2	3
13. Dažnai šlapinausi	0	1	2	3
14. Kaito veidas (pylė karštis), krėtė šaltis	0	1	2	3
15. Sunku nuryti arba „gumulas gerklėje“	0	1	2	3
16. Susijaudindavau ar nekantraudavau	0	1	2	3
17. Greitai išsigąsdavau	0	1	2	3
18. Sunkiai susikaupdavau	0	1	2	3
19. Sunkiai užmigdavau, dažnai prabusdavau	0	1	2	3
20. Irzlumas	0	1	2	3
21. Vengiau tų vietų, kuriose gali apimti nerimas	0	1	2	3
22. Dažnai pagalvodavau apie pavojų	0	1	2	3
23. Maniau, kad nesugebu įveikti sunkumų	0	1	2	3
24. Dažnai galvodavau, kad atsitiks kas nors baisaus	0	1	2	3

Rezultatas (ratu apibrėžtų įvertinimų suma) ☐

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

11.2 DARBALAPIS. Nerimo simptomų įvertinimo rezultatai

Rezultatas																
72																
69																
66																
63																
60																
57																
54																
51																
48																
45																
42																
39																
36																
33																
30																
27																
24																
21																
18																
15																
12																
9																
6																
3																
0																
Data																

Pasiekus šį savo gyvenimo tašką, svarbu įvertinti, ar ne per daug smarkiai reaguojame į pavojų ir grėsmę. Galgi dabar, kai esate suaugę, jūsų aplinkos žmonės nėra tokie grėsmingi kaip vaikystėje. Taip pat galima pamąstyti, ar jūsų, kaip suaugusio žmogaus, išmonė ir sugebėjimai neteikia naujų kūrybiškų būdų grėsmei ir nerimui įveikti.

Nerimastingos mintys nukreiptos į ateitį, jos neretai pranašauja katastrofą. Dažnai nerimastingos mintys prasideda žodžiais „Kas bus, jeigu...“, jų pabaiga siaubinga. Dažnai šios mintys kupinos pavojaus vaizdų. Pavyzdžiui, viešai kalbėti bijantis žmogus prieš pasirodymą galvoja: „Kas bus, jei neištarsiu kurio nors žodžio? Kas bus, jei pamiršiu užrašus? Kas bus, jei žmonės pagalvos, kad esu kvailys, ir nežinau, ką kalbu?“ Jis gal net įsivaizduoja save sustingusį prieš minią. Visos tos mintys apie ateitį žada baisų rezultatą.

Tas, kuris bijo skristi lėktuvu ar važiuoti judriu plentu, galvoja: „Kas bus, jei susprogs lėktuvas? Kas bus, jei lėktuve apims panikos priepuolis? Kas bus, jei lėktuve bus per mažai deguonies ir neliks kuo kvėpuoti? Kas bus, jei atsitiks avarija? Kas bus, jei piko valandą įstrigsiu, sutriks kvėpavimas ir nesugebėsiu išsukti iš plento?“ Matote, kad šios mintys nukreiptos į ateitį, jos pranašauja pavojų arba katastrofą: tokios mintys nė vieno nepaskatins lipti į lėktuvą ar sėsti į automobilį.

Kai kurie žmonės nerimauja sueidami į artimą pažintį. Gal jie bijo draugystės ar įsipareigojimo. Gali būti, kad jiems rūpi, ar jų nepeiks, nuo jų nenusigręš, neįstums į nepatogią padėtį. Mintys, kurios mus apninka, kai bijome artimos pažinties, irgi nukreiptos į ateitį ir pranašauja pavojų arba katastrofą. Štai kokios jos būna: „Kas bus, jei mane įskaudins? Kas bus, jei mane atstums? Kas bus, jei tas kitas pajus mano silpnybę ir manimi pasinaudos?“ Šiose mintyse išryškėja nerimui būdinga tema: „Tuoj atsitiks kažin koks baisus dalykas“.

PRATIMAS: Su nerimu susijusių minčių nustatymas

Kad išryškėtų su nerimu ar baime susijusios mintys, užpildykite 11.3 darbalapį. (Ar atpažinote jį? Tai pirmosios trys 4 skyriuje aprašyto minčių registravimo lapo skiltys.) Pagalvokite apie netolimą praeitį, prisiminkite, kada buvo apėmęs nerimas, baimė, kada susinervinote. Jeigu mintys reiškiamos žodžiais, stebėkite, ar jos prasideda konstrukcija „kas bus, jei...“.

Ar nustatytosios mintys nukreiptos į ateitį? Ar jose jaučiamas koks nors pavojus, pažeidžiamumas, ar jos pranašauja katastrofą? Jeigu taip, vadinasi, nustatėte su nerimu susijusias mintis.

11.3 DARBALAPIS. Su nerimu susijusių minčių nustatymas

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

KOGNITYVŪS PANIKOS ASPEKTAI

Panika – tai didžiausio intensyvumo nerimas ar baimė. Panikos priepuolį sudaro tam tikras emocijų ir fizinių simptomų derinys. Dažnai panikos priepuoliui būdingi kūno ar psichinių pojūčių pokyčiai, pavyzdžiui, ima greitai plakti širdis, muša prakaitas, darosi sunku kvėpuoti, atsiranda springimą ar dusimą primenantys pojūčiai, krečia drebulys, svaigsta galva, kažin kas skauda krūtinės ląstos srityje, pykina, pila karštis ar krečia šaltis, sunku orientuotis.

Nors daugelis žmonių panikos priepuolį išgyvena bent vieną kartą gyvenime, kai kuriems atsiranda panikos sukeltas sutrikimas. Juos dažnai kamuoja panikos priepuoliai. Kiekvieno priepuolio metu jiems atrodo, kad tuoj mirs. Šio panikos sukelto sutrikimo kamuojamų žmonių pagrindinės mintys – tai katastrofiškas ir neteisingas fizinių ar psichinių pojūčių interpretavimas. Pavyzdžiui, greitą širdies plakimą kartais neteisingai interpretuoja kaip širdies priepuolį, trumpai trunkantį orientacijos praradimą – kaip ėjimą iš proto. Neretai pasitaiko, kad panikos sukelto sutrikimo kamuojami žmonės keliauja į ligoninės priimamąjį, kur sužino, kad yra sveiki ir kad jiems niekas negresia.

Panikos sukeltu sutrikimu sergantys žmonės pakliūva į užburtą ratą. Jame fiziniai simptomai, emocijos ir mintys veikia vienas kitą, jų intensyvumas greitai didėja. Pavyzdžiui, jeigu į panikos priepuolius linkusi moteris pastebi, kad širdis ima plakti greičiau negu paprastai, jai į galvą gali ateiti minis: „O gal man širdies priepuolis?“ Ši mintis sukelia baimę ir nerimą, skatina adrenalino išsiskyrimą. Išsiskyręs adrenalinas savo ruožtu spartina širdies ritmą, o tai įtikina ją, kad prasidėjo širdies priepuolis. Mintys apie fizinius pojūčius gali iš tikrųjų tuos pojūčius suintensyvinti. Katastrofiškos mintys ir dėl to atsirandančios intensyvesnės fizinės bei emocinės reakcijos skatina vengti tokių veiklos rūšių ir situacijų, kuriose anksčiau apimdavo panikos priepuoliai.

Lindai reikėjo skristi į už 200 mylių esantį miestą dalyvauti netikėtai organizuojamame verslininkų susitikime. Prieš skridimą ji sutikrino mintis ir emocines reakcijas ir viską apibendrino minčių registravimo lape (11.1 pav.).

Atkreipkite dėmesį į tai, kad Lindos nerimą ir paniką skatino pavojų ir asmeninį pažeidžiamumą akcentuojančios mintys. Ne laukimas oro uosto stotyje sukėlė paniką. Daugelis žmonių lūkuriuoja oro uostų stotyse, bet išlieka visai ramūs ir nepanikuoja. Tai Lindos mintys apie situaciją pažadino emocinę reakciją.

1. Situacija	**2. Nuotaikos**	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)**
Kas? Ką? Kada? Kur?	a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.
Laukiu oro uoste, kad sėsčiau į lėktuvą.	*Nerimas 80%* *Panika 90%*	*Kas bus, jeigu suges variklis? Kažin, ar lėktuvas saugus?* *Kas bus, jei lėktuve prasidės panikos priepuolis?* *Labai sutriksiu, jeigu viršininkas pastebės, kad man sunku kvėpuoti, kad apsipyliau prakaitu ir panikuoju. Jau širdis pradeda greičiau plakti.* *Manau, kad prasideda panikos priepuolis.* *Kas bus, jei prasidės širdies priepuolis?* *Vaizdinys – matau save susigriebusią už krūtinės, prakaitiuojančią, blykštančią. Lėktuvo keleiviai šaukia.*

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

11.1 pav. Lindos minčių registravimo lapas

NERIMO ĮVEIKIMAS

Šioje knygoje aprašyti kognityvieji metodai labai veiksmingai mažina ir valdo nerimą. Dauguma žmonių sugeba sustabdyti panikos priepuolius nustatydami ir keisdami paniką lydinčias mintis. Daugelis sako, kad šalia kognityviosios intervencijos nerimą taip pat malšina relaksacijos pratimai, vaizduotė ir bihevioristiniai metodai. Šiame skirsnyje trumpai aptarsime kiekvieną.

Kognityvioji pertvarka

Nerimą galima sumažinti arba mažinant pavojaus suvokimą, arba didinant pasitikėjimą savimi, kad galite įveikti grėsmę. 4–7 skyriuose mokoma įvertinti nerimastingas mintis, kad galima būtų greičiau įvertinti pavojų ir jo padarinius. Nerimas mažės, jei išnagrinėsite įrodymus ir nustatysite, kad pavojus, su kuriuo susiduriate, ne toks didelis, kaip manote. Kai iškyla grėsmė ir pavojus, rekomenduojama pasvarstyti, kokia būtų pati geriausia grėsmės ir pavojaus įveikimo strategija (8 skyrius). Taigi šiuo atveju kognityvioji pertvarka verčia ir įvertinti pavojų, ir padeda geriau suvokti nerimo įveikimo variantus.

Kognityvioji pertvarka yra pagrindinis veiksmingos terapijos momentas gydantis nuo panikos priepuolių. Jeigu jus kankina panikos priepuoliai, terapeutas padės nustatyti su kūno ar psichikos pojūčiais susijusias katastrofos baimes. Kai jau būsite tokias baimes nustatę, eksperimentuosite (8 skyrius). Tai padės suprasti ir patikėti, kad pojūčius galima paaiškinti ir kitaip, t. y. nekatastrofiškai.

Relaksacijos pratybos

Relaksaciją galima suskirstyti į fizinį atsipalaidavimą akcentuojančius metodus ir į psichinį atsipalaidavimą akcentuojančius metodus. Ir vieni, ir kiti gali būti vienodai veiksmingi. Išbandykite keletą ir pasirinkite tą procesą, kuris jums geriausiai tinka. Kai atsipalaiduojame fiziškai, ateina psichinis atsipalaidavimas; kai atsipalaiduojame psichiškai, ateina fizinis atsipalaidavimas. Relaksacijos pratimai sumažina nerimo intensyvumą, kadangi kūnui ar protui sunku vienu metu būti ir atsipalaidavusiam, ir nerimauti. Jeigu išmoksite atsipalaiduoti prieš stresinę situaciją ar jos metu, tuomet galėsite labai sumažinti jus apimančio nerimo dažnumą ir intensyvumą.

Progresyvus raumenų atpalaidavimas

Progresyvus raumenų atpalaidavimas – tai metodas, kai pagrindinės raumenų grupės pakaitomis įtempiamos ir atpalaiduojamos. Tą pratimą galima pradėti atlikti nuo galvos iki pėdų arba nuo pėdų iki galvos. Progresyvus raumenų atpalaidavimas suteikia didelę fizinę ir protinę relaksaciją. Žmogus įtempia ir atpalaiduoja kaktos, akių, žandikaulių, kaklo, pečių, nugaros, žasto, dilbio, plaštakų, pilvo, kojų, klubų, šlaunų, sėdmenų, blauzdų ir pėdų raumenis. Kiekvieną raumenų grupę įtempia 5 sekundes, po to atpalaiduoja 10–15 sekundžių, įtempia 5 sekundes, atpalaiduoja 10–15 sekundžių.

Skirtingi žmonės sėkmingai įtempia skirtingas kūno dalis. Dauguma žmonių, baigę progresyvios raumenų relaksacijos treniruotę, sako, kad fiziškai atsipalaidavo ir sumažėjo nerimas. Dažnas naudojimasis relaksacijos metodu skatina didesnį atsipalaidavimą. Relaksacija – tai sugebėjimas, kurio galima išmokti panašiai, kaip išmokstama skambinti pianinu ir mėtyti sviedinį. Kuo daugiau praktikos, tuo geresnis įgūdis.

Valdomas kvėpavimas

Kita relaksacijos rūšis – tai valdomas kvėpavimas. Šis metodas grindžiamas tuo, kad daugelis žmonių ima kvėpuoti negiliai arba neritmingai, kai juos apima nerimas ar įtampa. Toks kvėpavimas pažeidžia deguonies ir anglies dvideginio pusiausvyrą organizme, o tai gali sukelti fizinius nerimo simptomus.

Svarbu bent 4 minutes valdyti kvėpavimą, nes maždaug tiek laiko reikia deguonies ir anglies dvideginio pusiausvyrai grąžinti. Toks suderinimas bus pats veiksmingiausias, jeigu kvėpuosite giliai ir ritmingai. Jeigu vieną ranką uždėsite ant krūtinės ląstos viršaus, o kitą – ant skrandžio, ant skrandžio gulinti ranka iškvepiant kils.

Pamėginkite 4 minutes kvėpuoti šitokiu būdu: lėtai skaičiuodami iki keturių, įkvėpkite; lėtai skaičiuodami iki keturių, iškvėpkite. Ar bent kiek atsipalaidavote? Nesvarbu, kvėpuosite pro burną ar nosį. Kvėpuokite taip kaip patogiau. Tik kvėpuokite lengvai, neprirykite oro.

Vaizduotė

Vaizdinių kūrimo metodai irgi padeda išmokti atsipalaiduoti ir suvaldyti nerimą. Vaizduotė – tai aktyvus įsivaizdavimas ramių, atsipalaidavimą suteikiančių vaizdų. Vaizdai gali būti tikrai matytos vietos, kuriose jautėtės saugūs ir atsipalaidavę, bet tai gali būti ir jūsų pačių sukurti ramybę, saugumą ir atsipalaidavimą duodantys vaizdai. Ne tiek svarbus konkretus vaizdas, kiek jo sukuriamas jausmas.

Kuo daugiau pojūčių įtrauksite į kuriamą vaizdinį, tuo labiau vaizduotė padės atsipalaiduoti. Jeigu sugebėsite įsivaizduoti kvapus, garsus, lytėjimo pojūčius ir regimuosius vaizdo aspektus, padidinsite sugebėjimą atsipalaiduoti. Pavyzdžiui, jeigu įsivaizduosite save einantį medžiais apaugusiu kalnų taku, gal panorėsite sutelkti dėmesį į čiulbančius paukščius, pro šakas mirgančią šviesą, pušų kvapą, miško žalumą, odą gaivinantį vėsų vėjelį. Kiekvienas jutimas gali padėti atsipalaiduoti ir pajusti komfortą.

Dėmesio atitraukimas

Tai ketvirtas būdas nerimo dažnumui ir intensyvumui sumažinti. Kai apima nerimas, esame linkę sutelkti dėmesį į su nerimu susijusius fizinius pojūčius arba mintis. Dėmesio atitraukimas veiksmingas dėl to, kad nukreipia dėmesį nuo nerimą palaikančių minčių ir fizinių pojūčių.

Kai pasinersite į kitokią veiklą ar kitokias mintis, nutrūks nerimą kurstantis kognityvių degalų tiekimas, todėl sumažės ar visai išnyks nerimo simptomai. Kuo labiau sugebėsite įsitraukti į kitas mintis ar veiklą, tuo labiau nyks nerimas. Kaip ir naudojantis valdomo kvėpavimo metodu, svarbu bent keturias minutes išlaikyti atitrauktą dėmesį, o tada jau tikėtis, kad nerimas sumažės.

Linda išmoko veiksmingai naudotis dėmesio atitraukimo metodu jau terapijos pradžioje. Ji skrido lėktuvu, kai lakūnas pranešė, kad lėktuvas 20 minučių vėluos nusileisti. Pirmoji Lindos mintis buvo šitokia: „Nesugebėsiu susivaldyti. Prasidės panikos priepuolis." Ir ėmė justi ateinantį nerimą. Nors buvo išmokusi progresyvios raumenų relaksacijos pratimų, žinojo, kaip naudotis minčių registravimo lapu, Linda nutarė išmėginti dėmesio atitraukimo metodą.

Linda sutelkė dėmesį į dangų ir debesis. Ji stebėjo dangaus mėlynės atspalvius, debesų spalvas ir formas, atidžiai apžiūrinėjo kiekvieno debesies tekstūrą. Be to, jai buvo smagu debesyse įžvelgti paveikslus. Nustebo, kad daugelis buvo panašūs į animacinių filmų herojus. Ją taip patraukė tas žaidimas, kad 20 minučių prabėgo greitai ir visai be nerimo.

Kad sužinotumėte, kuris iš keturių relaksacijos metodų pats tinkamiausias, gali tekti po vieną ar du kartus juos visus išmėginti. Kad nustatytumėte, kuris relaksacijos metodas jums labiausiai tinka, prieš naudojimąsi ir po to įvertinkite nerimo ar įtampos dydį pagal 0–100 balų skalę. Daugelis žmonių pastebi, kad dėmesio atitraukimas itin veiksmingas, jei nerimas labai intensyvus, o kiti metodai geri, jei nerimas vidutiniškas. Vienu ar dviem labiausiai tinkamais metodais naudokitės reguliariai, tuomet jie taps tikrai veiksmingi.

Vengimo įveikimas

Vengimas – tai skiriamasis nerimo ženklas. Kai išvengiame sunkios situacijos, iš pradžių juntame, kad nerimas kiek atslūgo. Tačiau kuo labiau vengiame situacijos, tuo labiau nerimaujame, ką darysime susidūrę su ja ateityje. Taigi ilgainiui vengimas iš tiesų ima kurstyti nerimą, nors atrodo, kad trumpam jį susilpnina. Kad įveiktume nerimą, reikia išmokti priartėti prie vengiamų situacijų ar žmonių. Išmokimas priartėti ir įveikti situacijas, kuriose apima nerimas, – ilgalaikis ir veiksmingas nerimo pašalinimo būdas.

Kad sėkmingai priartėtumėte prie baiminančių situacijų, galite naudotis relaksacijos įgūdžiais, kurių išmokote šiame skyriuje. Tai sumažins situacijos keliamą nerimą. Pamažu artindamiesi prie to, ko bijote, surinksite įrodymų, ar tikrai jūsų nuogąstavimai pagrįsti.

Jeigu nerimas labai intensyvus, naudinga sudaryti gąsdinančių situacijų, įvykių ar žmonių hierarchiją. Hierarchija – tai sąrašas, kurio pradžioje išvardytos iš eilės pačios baisiausios situacijos ar įvykiai, o pabaigoje – mažiausiai baisios situacijos ar įvykiai. Pradėkite artintis prie sąrašo apačioje surašytų situacijų. Po to nuosekliai kilkite aukštyn. Prieš priartėdami prie pačios baisiausios situacijos, būsite sėkmingai susidoroję su ne tokiomis baisiomis.

Pavyzdžiui, Chuanita susinervino, kadangi jos paprašė pasakyti kalbą kitą savaitę rengiamame miesto tarybos susirinkime. Paprastai ji vengdavo viešai kalbėti, nes ją apimdavo didelis nerimas. Kad įveiktų nerimą ir norą pasitraukti, Chuanita sudarė šitokią hierarchiją:

5. Sakyti kalbą miesto tarybos susirinkime.
4. Atskirai susitikti su vienu iš tarybos narių ir pranešti, apie ką kalbėsiu.
3. Perskaityti kalbą šeimai ir draugams.
2. Vienai pasimokyti sakyti kalbą namuose.
1. Parašyti kalbos tekstą.

Pradėjusi nuo pirmos situacijos, Chuanita sėkmingai įveikė kiekvieną hierarchijos pakopą, naudodamasi relaksacijos metodais, kognityviąja pertvarka (4–7 skyriai) ir veiksmų planais (8 skyrius). Chuanita

nesiimdavo naujos situacijos, jeigu dar nebūdavo įvaldžiusi prieš tai ėjusios be didelio nerimo ar visai ramiai. Ketvirtą etapą – jo negalima buvo kartoti daug kartų – Chuanita repetavo mintyse, kol pajuto, kad nerimas minimalus. Nors Chuanita, viešai kalbėdama miesto taryboje, juto šiokį tokį nerimą, nerimavo nė kiek ne daugiau kaip anksčiau panašiose situacijose. Savo sėkmę ji aiškino nuoseklia treniruote. Be to, eidama sakyti kalbos, Chuanita priminė sau, kaip gerai jai sekėsi tą kalbą sakyti repetuojant. Naudodamasi įvairių metodų deriniu, Chuanita sugebėjo pasakyti viešą kalbą, o šito ji anksčiau vengė.

Pasitelkę hierarchiją, kontroliuojate, kaip greitai ar lėtai įveikiate įvykių sąrašą. Susidūrimą su įvykiais būnate patys inicijavę, nesijaučiate kieno nors stumiami ar verčiami dirbti greičiau negu, jūsų manymu, galite. Jutimas, kad galite valdyti savo darbo greitį, turi lemiamos reikšmės situacijai suvaldyti.

Jeigu pastebėsite, kad net pati nebaisiausia hierarchijos situacija per sunki, galima tą situaciją suskaidyti į mažesnius etapus arba pasitelkti vaizduotę. Paprasčiausiai įsivaizduokite, kad įveikiate tą etapą. Įsivaizduodami situaciją, galite naudotis kognityviąja pertvarka ir relaksacijos metodais. Jie padės sumažinti vaizdinių sukeltą nerimą. Kai visai priprasite prie vaizduotėje sukurtos situacijos, galėsite įžengti į ją tikrovėje.

Kartais paslaugus sutuoktinis, draugas ar partneris padeda labiau panorėti įveikti baimės hierarchiją. Jeigu norite, kad padėtų partneris, pasirinkite tokį, kuris supranta jūsų baimės ir vengimo prigimtį. Tas asmuo gali būti empatiškas motyvacijos šaltinis ir palaikyti jus, kai iš pradžių bus sunku. Idealu būtų, jei vieną po kitos įveiktumėte baimes patys ir draugo padedami.

Vaistai

Depresiją dažnai gydo vaistais, tuo tarpu nerimą gydyti vaistais nėra paprasta. Dažniausiai nerimą gydo trankvilizatoriais. Šiuo metu patys populiariausi trankvilizatoriai – tai Xanax™ (alprazolamas), Valium™ (diazepamas) ir Klonopin™ (klonazepamas). Dauguma žmonių sako, kad šie vaistai veiksmingai, bet trumpam – iki 2 savaičių – apmalšina nerimo simptomus. Tačiau trankvilizatoriai, priešingai negu antidepresantai, veikia panašiai kaip narkotinės medžiagos. Be to, trankvilizatoriai kartais trukdo išmokti be vaistų įveikti nerimą ar išsilaikyti nebėgus nuo nerimą keliančios situacijos.

Trankvilizatoriai teikia malonius atsipalaidavimo, ramybės pojūčius. Žmonės, kurie vartoja trankvilizatorius ilgesnį laiką, prie jų pripranta, t. y. reikia vis didesnės ir didesnės dozės, kad žmogus atsipalaiduotų. Be to, daugelis ilgesnį laiką trankvilizatorius vartojusių, bet staiga juos nutraukusių žmonių junta abstinencijos simptomus. Abstinencijos simptomai esti šitokie: pykinimas, prakaitavimas, nervingumas ir didžiulis vaisto troškimas. Abstinencija ir pripratimas – tai pagrindiniai narkomanijos ženklai. Todėl, jei vartosite šiuos vaistus, jūsų gydytojas atidžiai jus kontroliuos. Štai todėl gydytojas ir rekomendavo jums šią knygą, kad išmoktumėte kitokių nerimo mažinimo metodų.

Trankvilizatoriai greitai pašalina nerimą, bet sumažina galimybę išmokti, lavinti ir plėtoti naujus įgūdžius. Kad išmoktumėte nerimą kontroliuojančių metodų, reikia, kad justumėte nerimą ir išmoktumėte tą emociją slopinti. Jeigu gersite trankvilizatorius, neišmoksite tiksliai reguliuoti gilaus kvėpavimo, kognityviosios pertvarkos, dėmesio atitraukimo, progresyvaus raumenų relaksavimo ir vengimo įveikimo metodų. Motyvaciją išmokti naujų įveikimo strategijų skatina stiprus nerimas. Kai žmogus labai sunerimęs, jo troškimas išmokti naujų nerimo valdymo metodų labai didelis. Kai kurie trankvilizatoriai teikia malonius pojūčius, nyksta motyvacija išmokti naujų dalykų.

Bet kokios intervencijos, taip pat ir vaistų, veiksmingumas matuojamas atkryčių rodikliu ir nedelsiamu efektu. Atkryčių rodiklis rodo santykį tarp žmonių, kuriems intervencija iš pradžių padėjo, ir kurie vėliau, nutraukus gydymą, vėl pajuto tuos pačius simptomus. Deja, nerimo kamuojami ir vien vaistais gydomi žmonės dažnai atkrinta. Pavyzdžiui, vieno tyrimo duomenys šitokie: 71–95% panikos priepuolio kamuojamų žmonių po sėkmingo gydymo vaistais vėl išgyveno panikos priepuolį per 90 dienų (Sheehan, 1986) *. Kiti darbai irgi nuosekliai rodo, kad panikos kamuojami pacientai dažnai atkrinta, jeigu gydomi vien vaistais. Ir priešingai, duomenys rodo, kad kognityvioji terapija yra geras metodas gydyti nuo panikos priepuolių. Taip gydytų pacientų atkryčio rodiklis yra 0–10% per metus, skaičiuojant nuo terapijos pabaigos. Kognityvioji terapija moko tokių panikos įveikimo sugebėjimų, kurie ilgam išvaduoja nuo ligos.

Kadangi trankvilizatoriai kėlė bėdų, imta naudoti kitokios rūšies vaistus. BuSpar* (buspironas), vienas iš naujausių vaistų nuo nerimo, nemigdo ir kol kas, atrodo, nepasižymi narkotiniu poveikiu. Nustojus vartoti, neišsivysto abstinencijos simptomų. Priešingai negu trankvilizatoriai, BuSpar neveiksmingas, jeigu geriamas nereguliariai. Jis ima veikti, jeigu buvo reguliariai vartotas bent vieną savaitę.

*Sheehan, D. V. (1986). Tricyclic antidepressants in the treatment of panic and anxiety disorders. Psychosomatica, 27, (p. 10–16).

Įdomu, kad antidepresantai kartais vartojami nerimui gydyti. Jie ne visados sumažina nerimą, bet jeigu sumažina, tai esti geri tuo, kad prie jų nepriprantama kaip prie narkotiko. Tik bėda, kad juos reikės gerti keletą savaičių, kol pasieksite terapinę dozę (žr. 10 skyrių).

Obsesinio-kompulsinio sutrikimo (OKS) gydymas – tai bendrųjų nerimo gydymo taisyklių išimtis. OKS būdingos nerimą keliančios ir pakartotinai ateinančios įkyrios mintys, impulsai ar idėjos. Dažnai mintis lydi kompulsyvus elgesys. Jis yra atsakas į tas mintis. Pavyzdžiui, OKS turintys žmonės gali 50 kartų iš eilės plauti rankas, kad sumažintų baimę susirgti; jie gali 25 kartus apvažiuoti kvartalą, kad įsitikintų, ar nepervažiavo pėsčiojo. Nesvarbu, kiek kartų jie tuos veiksmus kartotų, nerimas sumažėja tik trumpam, jeigu apskritai sumažėja.

Tyrimai rodo, kad geriausias vaistas OKS gydyti – tai vaistų (pvz., Anafranil™ ar Prozac™) ir elgesio terapijos derinys. Kaip gydyti OKS pasitelkus elgesio terapiją, skaitykite Gail Steketee ir Kerrin White knygoje *Kai vieno karto nepakanka*. (Oakland, CA: New Harbinger Press, 1990). Nors OKS gydymas vaistais davė geriausius rezultatus, palyginti su kitų nerimo sutrikimų gydymu, net ir šios rūšies nerimo gydymas vien vaistais nėra geriausia išeitis. Paprastai vaistai nuslopins OKS simptomus tik pusiau. Kad sėkmingai išspręstumėte OKS problemą, reikės psichologinio gydymo metodų (elgesio ar kognityviųjų metodų).

11 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Nerimo sukelti sutrikimai – tai fobijos, panikos priepuoliai, potrauminis stresas, obsesijos, kompulsijos ir bendro pobūdžio nerimas.
- Nerimo simptomai – tai raumenų įtampa, greitas širdies plakimas, apsvaigimas, vengimas, nervingumas.
- Kognityvūs nerimo komponentai – tai pavojaus, pažeidžiamumo ar grėsmės suvokimas.
- Nerimą dažnai lydi mintys, kurios paprastai prasideda žodžiais „kas bus, jei...“. Tose mintyse išryškėja tema: „tuoj atsitiks kažin koks baisus dalykas“.
- Panika – tai didžiausio intensyvumo nerimas. Jai būdingas katastrofiškas ir klaidingas kūno ar psichinių simptomų interpretavimas, pavyzdžiui, „man širdies priepuolis“, „mirštu“, „kraustausi iš proto“.
- Nerimą galima sumažinti ar visai pašalinti kognityviosios pertvarkos, relaksacijos ir vengimo įveikimo būdais.

12 SKYRIUS

KAS YRA PYKTIS, KALTĖ IR GĖDA

Pyktis, kaltė ir gėda – tai daugelio žmonių problemos. Viko nesugebėjimas valdyti pyktį ėmė grėsti jo santuokos patvarumui. Marisos gėda telkėsi ties jos seksualinio žalojimo praeitimi, veikė savęs vertinimą ir santykius su žmonėmis. Šiame skyriuje aprašomos kognityvios pykčio, kaltės ir gėdos sudedamosios dalys, smulkiai dėstomos šių jausmų supratimo ir valdymo strategijos.

PYKTIS

Šeštas skyrius prasidėjo Viko pykčio aprašymu. Tas pykčio priepuolis prasidėjo po pokalbio su žmona Džude. Gal jūs niekados panašiai nepratrūkote, bet turbūt esate kada nors patyrę panašų pykčio antplūdį, kai manėte, kad jus skaudžiai įžeidė ar išnaudoja. Kai supykstame, kūnas sukaupia jėgas gynybai arba puolimui, mintyse kuriame atpildo ar „sąskaitų suvedimo“ planus, mintys sukasi apie tai, kaip neteisingai su mumis pasielgė. Kaip ir visos kitos nuotaikos, pyktis sukelia mąstymo, elgesio ir fizinių funkcijų pokyčius. Apie tai rašoma 1 skyriuje.

PYKČIO POŽYMIAI

Mintys	**Fizinės reakcijos**
Kiti grasina arba skriaudžia	Įsitempia raumenys
Pažeistos taisyklės	Pakyla kraujospūdis
Kiti su manimi nedorai elgiasi	Ima greičiau plakti širdis
Elgesys	**Nuotaikos**
Gynyba arba priešinimasis	Irzlumas
Puolimas arba ginčas	Pyktis
Pasitraukimas (siekiant nubausti ar apginti)	Įtūžis

Atkreipkite dėmesį į tai, kad pykčio emocija svyruoja nuo susierzinimo iki įtūžio. Kiek konkrečioje situacijoje (socialinėje aplinkoje) supyksime, priklausys nuo to, kaip interpretuosime įvykį. Jeigu Viko žmona Džudė pokalbio metu nutiltų, o jis tai interpretuotų kaip nuovargį, Vikas gal kiek susierzintų. Tačiau jeigu Vikas pagalvotų, kad Džudė nutilo dėl to, kad jis jai nerūpi arba kad jai Viko rūpesčiai neatrodo labai svarbūs, jis supyktų labiau.

Pyktis – labai individualus dalykas. Vienas žmogus supyksta dėl to, kad reikia laukti eilėje, nors ramiai išklauso, kaip kritikuoja jo padarytą darbą. Kitas žmogus visiškai ramiai stovi eilėje, bet greitai užsiplieskia, jeigu kas nors nurodo jo darbo trūkumus. Pyktį sukeliančių įvykių rūšis paprastai susijusi su mūsų praeitimi, taisyklėmis ir įsitikinimais.

Pavyzdžiui, jeigu mus anksčiau dažnai ar žiauriai įžeidinėdavo, galbūt esame iš anksto pasirengę sutikti galimus įžeidimus. Žinome, kad gerai būti pasirengusiems ir atsargiems, jeigu kiti dažnai skaudina. Kai kurie ilgai įžeidimus kentę žmonės labai greitai moka įžvelgti juos supančiuose įvykiuose įžeidimo elementą, jie kartais gyvena apimti nuolatinio pykčio, kartais jis esti neproporcingai didelis, palyginti su pyktį sukėlusiomis priežastimis.

Greito ir dažno pykčio modelis egzistuoja greta įsitikinimo, kad galėsi apsiginti, jeigu stosi į kovą su įžeidimu. O ką sakyti apie tuos dažnai įžeidinėtus žmones, kurie jaučiasi bejėgiai apsiginti. Žmonės, manantys esą bejėgiai, dažnai į pyktį reaguoja ne pykčiu, bet rezignacija arba depresija. Tokių žmonių tikslas turėtų būti išmokti supykti, kai kas nors juos tiesiai užsipuls, o ne sutramdyti pyktį. Taigi pyktis kelia bėdų ir tada, kai esti per daug dažnas, ir tada, kai jo apskritai nėra. Normalu kartais supykti.

PRATIMAS: Kaip suprasti pyktį

Kad suprastumėte, kas atsitinka, kai supykstate, prisiminkite, kada paskutinį kartą buvote supykę ar suirzę. Situaciją apibūdinkite minčių registravimo lapo 1 skiltyje (12.1 darbalapis). Naudodamiesi 0–100 balų skale, kur 100 reiškia įtūžį, 50 – pyktį, o 10 – nedidelį susierzinimą, įvertinkite savo pykčio intensyvumą ir vienu dviem žodžiais apibūdinkite tai 2 skiltyje.

Kokios mintys sukosi jūsų galvoje tuomet, kai buvote labiausiai supykę?

Užrašykite tas mintis (žodžius, vaizdinius, prisiminimus) 3 skiltyje.

Jeigu pykčio reakcijos kelia bėdų, šį pratimą pakartokite, kaskart pasirinkę kitą situaciją, kai buvote supykę. Apibūdinkite situacijas, įvertinkite pykčio intensyvumą, užrašykite savo mintis, taip pat vaizdinius, jeigu jų buvo. Kai būsite šį pratimą pakartoję su keletu situacijų, pildykite kitas dvi skiltis. Jos skirtos kognityviam pykčio supratimui ir pykčio sutramdymo metodams (kad pyktis jums tarnautų, o ne kenktų) nustatyti.

12.1 DARBALAPIS. Kaip suprasti pyktį

1. Situacija Kas? Ką? Kada? Kur?	**2. Nuotaikos** a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)** a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*

© 1995 The Guilford Press

Kognityvūs pykčio aspektai

Pyktis susijęs su žalos ar nuoskaudos suvokimu ir įsitikinimu, kad pažeistos svarbios taisyklės. Supykstame, jeigu manome, kad su mumis neteisingai pasielgė, be reikalo įžeidė ar nedavė to, ko tikėjomės. Atkreipkite dėmesį į teisingumo, prideramumo ir vilties momentus. Visai ne skausmas ar žala mus įpykino, o taisyklių pažeidimas ir vilčių neišsipildymas.

Įsivaizduokite žmogų, kuris praranda darbą. Ar jis pyksta? Sunku pasakyti. Jeigu žmogus praranda darbą ir mano, kad tai teisingas sprendimas (gal dėl to, kad pažeidė bendrovės taisykles ar kad bendrovė bankrutavo), jis turbūt nepyksta.

Tačiau jeigu žmogui atrodo, kad tai neteisingas sprendimas (gal kiti laužė taisykles, bet jų neatleido, arba atleido tik tam tikros rasės), tuomet jis turbūt labai pyksta.

Panašiai būna ir jums, kai važiuojančiam autobusu vaikas numina koją ir jums skauda. Tai, ar supyksite, priklauso nuo to, kaip interpretuosite vaiko ketinimus ir elgesio prideramumą. Turbūt labai greitai supyksite, jeigu pamanysite, kad koją numynė tyčia. Bet jeigu pagalvosite, kad vaikas užmynė ant kojos netyčia, kai autobusas darė posūkį ir vaikas prarado pusiausvyrą, jūs tik iš skausmo susiriesite, bet tikriausiai nesupyksite.

Tikimybė, kad pykčiu reaguosite į netyčinį sužalojimą, susijusi su tuo, kaip vertinsite vadinamąjį „prideramumą". Pavyzdžiui, keleivių perpildytame autobuse mažiau kreipiame dėmesio į tai, kad numynė koją, negu beveik tuščiame autobuse.

Šios pykčio taisyklės atrodo labai paprastos, kol nepagalvojame, kad žmonės labai skirtingus dalykus laiko teisingais ir prideramais. Vikas tikėjosi, kad Džudė išliks atidi ir padedanti net kai jo elgesys bus toks, kokį ji laiko įžeidžiančiu. Džudė tikėjosi, kad Vikas kalbėsis su ja ramiai net tada, kai bus įtūžęs. Ir Vikas, ir Džudė – abu manė, kad jų viltys prideramos, tik pašnekovo – per daug perfekcionistinės.

Vikas ir Džudė pastebėjo, kad pyktis įsiplieskia tarp labai artimų žmonių. Retai kada meilužių ar bendradarbių pyktis būna toks didelis, koks esti labai artimais ryšiais susijusių žmonių. Pykčio ir draugystės ryšį lengviausia suprasti tada, kai pripažįstame, kad kiekvienas iš mūsų turime daugeriopų su draugyste, meilės ryšiais, darbu, partneryste ir pan. susijusių vilčių. Maža vilties, kad ko nors ypatinga tikėsimės iš atsitiktinai sutinkamų žmonių. Kuo artimesni mūsų santykiai su žmogumi, tuo labiau tikėtina, kad iš jo ko nors sulauksime. Situaciją dar komplikuoja aplinkybė, kad retai šiems žmonėms sakome, ko iš jų tikimės, arba net patys gerai tų vilčių nepažįstame, kol jos nesudūžta. Tada jaučiamės įžeisti, nusiviliame, o dažnai ir supykstame.

Pykčio valdymo strategijos

Kognityvioji pertvarka

Numalšinti pyktį dažnai padeda 4–7 skyriuose aprašyti kognityviosios pertvarkos metodai. Kiti pyktį suvaldyti padedantys metodai – tai pyktį sukelti galinčių įvykių numatymas ir pasirengimas juos sutikti, ankstyvųjų pykčio ženklų atpažinimas, pertraukos, atsparumo ugdymo pratybos ir porų terapija.

Įvykių numatymas ir pasirengimas juos sutikti naudojantis vaizduote

Gal jums padėtų, jeigu pamėgintumėte įsivaizduoti pyktį sukelti galinčias situacijas ir pasirengtumėte joms. 11 skyriuje aprašytas vaizduote pagrįstas nerimo malšinimo metodas galėtų padėti iki minimumo sumažinti destruktyvaus pykčio galimybę. Vaizduotę geriausia pasitelkti prieš susidarant konkrečiai situacijai. Gal jums padėtų įsivaizduoti save sakančius tai, ką norite išsakyti, taip, kaip norėtumėte, kad skambėtų, ir kad atsakas būtų toks, kokio tikitės. Be to, būtų naudinga įsivaizduoti, kaip efektyviai ir lanksčiai tvarkytumėte galinčias pasitaikyti problemas. Toks įsivaizdavimas iš dalies naudingas dėl to, kad padeda apgalvoti skirtingus galimos problemos aspektus ir iš anksto numatyti atsaką. Be to, naudinga įsivaizduoti save efektyviai ir laisvai veikiantį stresinėje situacijoje. Pagaliau naudinga susikurti idealų norimos reakcijos vaizdinį; vaizdiniai gali padėti reguliuoti reakcijas į realias situacijas.

Jeigu yra tokia stresinė situacija, kurioje, jūsų manymu, tikrai supyksite, turite progą suplanuoti, surašyti ir tiksliai surepetuoti, ką ir kaip norite pasakyti. Scenarijus gali padėti sukurti siekiamą tikslą atitinkančią strategiją. Jis suteikia daugiau pasitikėjimo savimi.

Ankstyvųjų pykčio ženklų atpažinimas

Svarbu ne tik numatyti pyktį sukelti galinčias situacijas, bet ir atpažinti ženklus, rodančius, kad pradedate pykti ar prarandate gebėjimą valdytis. Atpažinę šiuos ženklus, įgyjate progą nutraukti destruktyvų pyktį.

Kadangi pyktis būna ir naudingas, ir žalingas, taigi išmokę pastebėti, kada jis po truputį ima virsti žalingu, galite imtis įvairių susivaldymo metodų ir paversti savo pyktį konstruktyvia jėga.

Daugeliui žmonių būdingi šie destruktyvaus pykčio ženklai: virpulys, raumenų įsitempimas, sukąsti žandikauliai, riksmas, sugniaužti kumščiai ir nuo tiesos nutolę žodžiai. Kai pajusite bent vieną iš šių signalų, svarbu sustoti ir priminti sau, kad yra visokių išeičių. Galite pykti toliau arba pasinaudoti vienu iš čia aprašomų metodų. Jie padės nurimti.

Pertrauka

Pertrauka gali būti veiksmingas būdas pykčiui suvaldyti. Pertrauka – tai dar ir pasišalinimas iš pyktį keliančios situacijos, kai ankstyvieji ženklai rodo, jog pyktis ima viršų. Ji padeda susigrąžinti gebėjimą valdytis ir kontroliuoti situaciją.

Kad veiksmingai pasinaudotumėte pertraukomis, reikia atpažinti pačius ankstyviausius ženklus, rodančius, kad pykčio tuoj bus neįmanoma suvaldyti ir jis tampa destruktyvus. Pertraukomis naudokitės taip, kaip tai daro sportininkai: per pertraukas jie persigrupuoja, kuria strategiją, atsipalaiduoja ar paprasčiausiai ilsisi. Jūsų pertrauka gali trukti tik 5 minutes arba net 24 valandas. Pertrauka ne tam, kad išvengtumėte situacijos. Ji skelbiama tam, kad priartėtumėte prie šios situacijos iš kitos pusės ir kitaip jai pasirengę. Kiekvienos pertraukos tikslas – sugrįžti prie situacijos ir ją įžvelgti.

Pertrauką galima praturtinti kognityviosios pertvarkos metodais, kurių mokėtės šios knygos 4–7 skyriuose. Kartais pats pasišalinimas iš situacijos padeda į ją pažvelgti kitaip. Gali būti, kad per pertrauką padės 11 skyriuje aprašyti relaksacijos pratimai. Kai kurie žmonės bando dar kartą apgalvoti situaciją ir priderinti naują strategiją. Tai, jų manymu, iki minimumo sumažina galimybę vėl pratrūkti pykčiu.

Atsparumo ugdymo pratybos

Atsparumo ugdymo pratybos mažina su pykčiu susijusius sunkumus. Atsparumas kartais sumažina atvejų, kai su mumis elgiamasi nedorai ar kai mus įžeidinėja, dažnumą, todėl neleidžia susidaryti pyktį keliančioms situacijoms.

Be to, atsparumo ugdymo pratybos naudingos tiems žmonėms, kurie pyktį kaupia savyje, t. y. internalizuoja destruktyvius pykčio padarinius. Daugiau apie mokymąsi būti atspariam, o ne tik pykti skaitykite Roberto Alberti ir Michaelio Emmonso knygoje *Jūsų tobuloji teisė* (Your Perfect Right. San Luis Obispo, CA: Impact, 1990).

Porų terapija

Jeigu pykčio valdymo strategijos nepadeda veiksmingai suvaldyti pykčio meilės ryšių situacijose, gali padėti porų terapija. Jūsų pyktį gal kursto su partneriu susiję jutimai, nuostatos, įsitikinimai ir mintys. Terapija gali padėti poroms išmokti geriau bendrauti, kad daugiau būtų pozityvių santykių, išsiugdyti gebėjimą tartis, išmokti pastebėti ir keisti lūkesčius bei taisykles. Tai gali susilpninti bendravimo pyktį ir pagerinti santykių kokybę. Aarono T. Becko knygoje *Meilės niekad nepakaks* (Love Is Never Enough. New York: Harper Collins, 1988) aprašomi partnerių gyvenime dažnai pasitaikantys sunkumai ir siūlomi jų įveikimo būdai.

KALTĖ IR GĖDA

Kaltė ir gėda – glaudžiai viena su kita susijusios emocijos. Esame linkę jausti kaltę, kai pažeidžiame mums svarbias taisykles arba kai nepavyksta pasiekti užsibrėžto tikslo. Jaučiamės esą kalti, kai manome, kad pasielgėme blogai. Jeigu manome, kad „reikėjo“ elgis kitaip arba kad „turėjome“ pasielgti geriau, galimas daiktas, kad jaučiame gėdą.

Gėda susijusi su jutimu, kad padarėme negerą dalyką. Tačiau kai susigėstame, manome, kad tai, ką padarėme negerai, yra netinkama, siaubinga, negera. Gėda paprastai yra susijusi su labai neigiamu požiūriu į save. Gėdą dažnai supa slaptumas. Gali būti, kad galvojame: „Jeigu kiti tą paslaptį žinotų, jie manęs nekęstų arba mane mažiau vertintų.“ Dėl šios priežasties gėdos šaltinis retai išryškėja, lieka slaptas ir kenksmingas. Gėda dažnai gaubia šeimos paslaptį, būna susijusi su šeimos nariais, pavyzdžiui, alkoholizmu, seksualiniu išnaudojimu, abortu, bankrotu arba tokiu elgesiu, kokį bendruomenė laiko negarbingu.

Pavyzdžiui, Marisos gėda telkėsi apie vaikystėje išgyventą seksualinį žalojimą. Nors tas žalojimas prasidėjo, kai jai buvo šešeri, Marisa niekam iki galo neatskleidė išnaudojimo masto tol, kol jai nesukako dvidešimt šešeri. Ji bandė apie tai papasakoti mamai, kai buvo jaunesnė, bet ta ją išbarė ir apkaltino melu. Kai tik Marisa prisimindavo patirtą seksualinį žalojimą, ją apimdavo gėda. Terapijos metu Marisa ėmė pildyti minčių registravimo lapą, kuriame išryškėjo jos minčių ir gėdos ryšys (12.1 pav.). Šis pavyzdys rodo

slaptą gėdos prigimtį („Džulei niekaip negalėčiau apie tai papasakoti") ir tai, kaip gėda siejasi su tuo, kad Marisa mano esanti siaubinga ir niekinga.

Kaltės ir gėdos įveikimas

Kaltės ir gėdos įveikimas – tai nebūtinai dovanojimas sau už tai, kad, jūsų manymu, pasielgėte blogai. Tai tam tikros atsakomybės kiekio prisiėmimas ir susitaikymas su tuo, kas jus privertė šitaip jaustis. Yra penki kaltės ir gėdos įveikimo aspektai: jūsų veiksmų rimtumo įvertinimas, asmeninės atsakomybės įvertinimas, tylos nutraukimas, atlyginimas už padarytą žalą, atleidimas sau. Dažnai pakanka vieno ar dviejų šių žingsnių, kad įveiktume kaltę. Gėdai įveikti gali prireikti visų penkių.

Veiksmų rimtumo įvertinimas

Būna, kad jaučiamės kalti ar gėdinamės tiek didelių, tiek mažų dalykų. Kaip palygintumėte šių trijų dalykų rimtumą?

1. Situacija Kas? Ką? Kada? Kur?	**2. Nuotaikos** a. Ką jutote? b. Įvertinkite kiekvieną nuotaiką (0–100%).	**3. Automatinės mintys (vaizdiniai)** a. Apie ką galvojote prieš pat užplūstant šitiems jausmams? Gal buvo apnikusios kitos mintys? Kiti vaizdiniai? b. Apibrėžkite ratu pačią svarbiausią mintį.
Važiuojam namo iš restorano, kur pietavome su Džule. Ji pasakojo apie neseniai pas ją viešėjusį tėvą.	*Gėda 100%*	*Vaizdinys arba prisiminimas apie tėvą, šliaužiantį pas mane į lovą. Bandžiau apsimesti, kad miegu, bet tai jo nesustabdė: patirto seksualinio žalojimo vaizdai.* *Turbūt esu siaubingas būtybė, jeigu man tai nutiko.* *Esu niekinga.* *Džulei niekaip negalėčiau apie tai papasakoti. Jeigu ji žinotų, manytų, kad esu baisi ir niekados nenorėtų turėti su manimi reikalų.*

12.1 pav. Marisos minčių registravimo lapas: Gėda

1. Į dienos pabaigą Tobė pavargo. Suskambo telefonas, bet ji nutarė neatsiliepti, kadangi tiesiog nenorėjo su niekuo kalbėti. Iš atsakiklio pasigirdo mamos balsas: „Tobe, ar tu namie? Noriu papasakoti apie savo atostogas". Tobė neatsiliepė.

2. Mama paliko žinutę. Vėl suskambo telefonas. Kai Tobė išgirdo, kad kalba jos geriausia draugė, pakėlė ragelį ir praplepėjo 10 minučių.

3. Kitą dieną Tobė mamai pasakė, kad kai mama jai vakar vakare skambino, jos nebuvo namie.

Trys Tobės patirti dalykai iš tikrųjų nėra reikšmingi. Tačiau daugelis žmonių skirtingai įvertintų jų svarbą. Dėl kurio iš jų norėtumėte pasijusti kalti? Kodėl?

Tai, kaip vertinate veiksmo ar minties svarbumą, priklauso nuo jūsų vidinių taisyklių ir vertybių. Daugelis žmonių sako, kad jaustų kaltę dėl tiesioginio melo trečiajame Tobės pavyzdyje, o ne dėl to, kad neatsiliepė telefonu. Kai kurie sako, kad jaustųsi vienodai kalti visais trim atvejais.

Jeigu dažnai jaučiatės kalti ar susigėdę, vadinasi, arba gyvenate taip, kad tenka nepaisyti savo principų (pvz., susiradote meilužį arba meilužę, nors esate įsitikinęs monogamijos šalininkas), arba per daug nesvarbių veiksmų laikote svarbiais. Kad įvertintumėte kaltę bei gėdą keliančių veiksmų svarbą, galite užpildyti minčių registravimo lapą (to išmokote 4–7 skyriuose) ir pasverti visus įrodymus. Tuomet pamatysite, ar elgesys bei mintys tikrai patvirtina tą kaltės ar gėdos jausmo intensyvumą, kokį jaučiate.

Kitame puslapyje esančių naudingų užuominų rėmeliuose rasite keletą klausimų. Atsakykite į juos. Tai padės įvertinti, kiek svarbūs jūsų veiksmai. Šie klausimai skatina pažvelgti į situaciją iš įvairių perspektyvų. Tai bus itin naudinga, jeigu daugelyje situacijų esate linkę jausti kaltę ar gėdą, nors kiti panašiais atvejais jaučiasi kitaip. Perspektyvą keičiantys klausimai padeda įvertinti veiksmų svarbą. Užduokite sau klausimą: „Kiek tai atrodys svarbu po penkerių metų?“ Jeigu sulaužėte santuokinę ištikimybę, turbūt ir po penkerių metų tai atrodys didelis nusižengimas. Vėlavimas parvažiuoti namo vakarienės tris kartus iš eilės po penkerių metų neatrodys labai svarbus, nors jums ar jūsų partneriui šiuo metu toks vėlavimas kelia daug sielvarto. Todėl nepraeinantis kaltės jausmas dėl santuokinės ištikimybės sulaužymo turėtų atrodyti suprantamesnis negu vėlavimas parvykti namo vakarienės.

NAUDINGOS UŽUOMINOS



Klausimai, padedantys įvertinti kaltę arba gėdą sukėlusius įvykius

- Ar kitiems žmonėms tas įvykis atrodo toks pat svarbus kaip man?
- Ar kai kas tą įvykį laiko esant ne tokį svarbų? Kodėl?
- Jeigu ne aš, o mano draugas būtų už tai atsakingas, kiek svarbus man atrodytų tas įvykis?
- Kiek svarbus tas įvykis atrodys po mėnesio? Po metų? Po penkerių metų?
- Kiek svarbus man atrodytu tas įvykis, jeigu kas nors kitas tai būtų padaręs man?
- Ar iš anksto žinojau, ką man reikš tas veiksmas (ar mintys), kokie bus padariniai? Turint omenyje tai, ką tuomet žinojau, ar mano dabartinis vertinimas teisingas?
- Ar galima atitaisyti padarytą žalą? Kiek tai truktų?
- Ar yra pasitaikę svarstyti, kaip padaryti dar blogesnį dalyką, bet nuo to išsisukti (pvz., ketinau sumeluoti, bet, norėdamas išvengti melo, apskritai neatsiliepiau į telefono skambutį)?

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Asmeninės atsakomybės įvertinimas

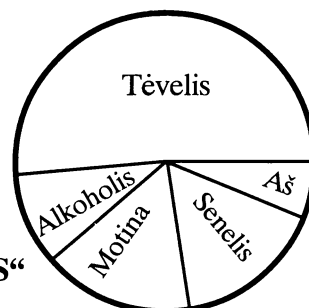
Įvertinus veiksmų rimtumą, naudinga apsvarstyti, kiek esate asmeniškai atsakingi už tą nusižengimą. Marisa jautė gėdą dėl to, kad ją mažą žalojo. Žalojimas, be abejonės, buvo svarbus gyvenimo įvykis, tik ar ji už tai atsakinga? Vikas jautėsi kaltas dėl to, kad užsiplieskė pykčiu savo žmonai Džudei, kai toji vieną vakarą ėmė skųstis pereikvotomis kredito kortelėmis. Ar jis atsakingas už pykčio reakciją?

Geras būdas asmeninei atsakomybei įvertinti – tai sudaryti atsakomybės „pyragą“. Kad jį sudarytumėte, reikia išvardyti visus su kaltę ar gėdą sukėlusiu įvykiu susijusius veiksnius (žmones ir reiškinius). Į sąrašą įtraukite ir save. Po to nupieškite „pyragą“ ir sužymėkite atsakomybės už įvykį „riekes“. Jų dydis turi atitikti atsakomybės dydį. Savo paties atsakomybės „riekę“ žymėkite pačią paskutinę, kad per anksti nepriskirtumėte sau daugiau atsakomybės, negu priklauso.

12.2 pav. parodyta, kokius žmones ir reiškinius Marisa laiko iš dalies atsakingais už seksualinį žalojimą ir kaip ji sudarė savo pirmąjį atsakomybės „pyragą“. Nors Marisa visados jautėsi asmeniškai atsakinga už

Už mano seksualinį žalojimą atsakingi žmonės arba reiškiniai

Mano tėvas (kuris mane žalojo)
Alkoholis (tėvas žalodavo mane, kai būdavo girtas)
Mano motina (kuri manęs negynė)
Mano senelis (kuris skriaudė mano tėvelį)
Aš pati



ATSAKOMYBĖS „PYRAGAS“

12.2 pav. Marisos atsakomybės „pyragas“

savo žalojimą, ji sužinojo, kad jos pačios atsakomybė iš tikrųjų labai maža. Ji nutarė, kad jaučiasi atsakinga dėl to, kad tėveliui nesakė „ne“. Didžioji atsakomybės dalis priklausė tėvui; netgi motinos, senelio ir alkoholio atsakomybės dalys buvo didesnės už Marisos dalį.

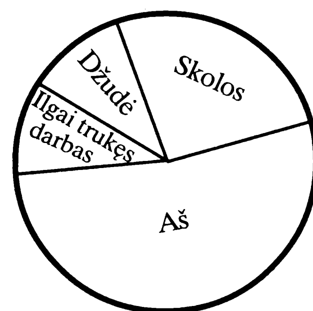
Kai Marisa parodė savo atsakomybės „pyragą“ terapeutui, jie kartu smulkiau aptarė jos pačios vadinamąją „atsakomybę“ už žalojimą. Po keleto seansų Marisa pagaliau suprato ir įsitikino, kad ji visai neatsakinga už tai, kad ją žalojo. Ji sužinojo, kad žalojimas – tai tik suaugusiųjų atsakomybė. Kaip dauguma vaikų, ji nei žinojo, kad galima sakyti „ne“, nei jautėsi tokiam sakymui saugi, kai buvo 6 ar net 13 metų. Kai pagaliau būdama 14 metų pasakė „ne“, žalojimas liovėsi. Bet dėl to, kad savo tėvą ji sustabdė 14 metų, visai nereikia manyti, kad būtų sugebėjusi tą padaryti anksčiau. Gal tėvas nenorėjo rizikuoti susidurti su vyresnio vaiko pasipriešinimu. Bet be vargo būtų įveikęs jaunesnį vaiką. Net jei būdama jaunesnė būtų sakiusi „ne“, tai tikriausiai nebūtų tėvo sustabdę. Atsakomybės „pyragas“ padėjo Marisai išspręsti kaltės problemą.

Vikas atsakomybės „pyragą“ (12.3 pav.) nupiešė, pajutęs kaltę dėl to, kad šoko ant Džudės už tai, kad toji pasiskundė jam dėl pereikvotos kredito kortelės. Kilęs pyktis buvo didžiulis pažado Džudei jos nebeužsipuldinėti sulaužymas. Nors Vikas Džudei nesudavė ir jos nepastūmė, ją fiziškai baugino, nes stovėjo arti ir šaukė į veidą.

Už pyktį Džudei atsakingi žmonės arba reiškiniai

Mūsų skolos ir finansiniai sunkumai
Džudė (kalbą pradėjo vakare, kai aš pavargęs)
Ilgai trukęs darbas (pervargau ir susierzinau)
Aš pats

ATSAKOMYBĖS „PYRAGAS“



12.3 pav. Viko atsakomybės „pyragas“

Kaip matote, Vikas nusprendė, kad už tą pykčio protrūkį jis pats atsakingas daugiausia. Nors pyktį kėlė Džudė, skolos, ilgai trukęs darbas, Vikas juto, kad galėjo tokioje situacijoje elgtis ir ne taip agresyviai. Todėl Vikas nutarė Džudei atlyginti už tai, ką padarė, ir stengtis keisti pykčio reakcijas.

Marisos ir Viko pavyzdžiai rodo, kad atsakomybės „pyragas“ padeda įvertinti, kiek kas atsakingas konkrečioje situacijoje. Dažnai dėl smulkmenų kaltę jaučiantys žmonės sako, kad atsakomybės „pyragai“ padeda pripažinti, kad jie nėra 100 procentų atsakingi už nepageidaujamus padarinius. Žmonės, kurie jaučia kaltę dėl to, kad nuskriaudė kitus, gali naudotis atsakomybės „pyragu“ tam, kad prieš atitaisydami žalą įvertintų savo vaidmenį situacijoje.

PRATIMAS:

Kaip naudotis atsakomybės „pyragu“ kaltei ir gėdai įvertinti

(1) Prisiminkite kokį nors blogą įvykį ar situaciją, už kurią, jūsų manymu, esate atsakingi (ir todėl jaučiatės kalti ar dėl to jums gėda). (2) Apačioje išvardykite visus žmones ir aplinkybes, galėjusius sukelti tuos nepageidaujamus padarinius. Sąrašo gale įrašykite save. (3) Pradėję nuo sąrašo pradžios, dalykite „pyragą“ į gabalus. Kiekviename gabale įrašykite sąraše esančių žmonių vardus ar aplinkybes. Didesnius gabalus skirkite tiems asmenims ar aplinkybėms, kurie, jūsų manymu, labiau atsakingi už įvykį. (4) Kai baigsite, pažiūrėkite, kokia jūsų asmeninės atsakomybės dalis ir kiek atsakomybės dalijatės su kitais.

12.2 DARBALAPIS:
Kaip naudotis atsakomybės „pyragu“ kaltei ar gėdai įvertinti

1. Kaltės ar gėdos jausmą sukėlęs blogas įvykis ar situacija:______________________

2. Žmonės ar aplinkybės, galėjusios priartinti nepageidaujamą rezultatą:

____

____

____

____

____

____

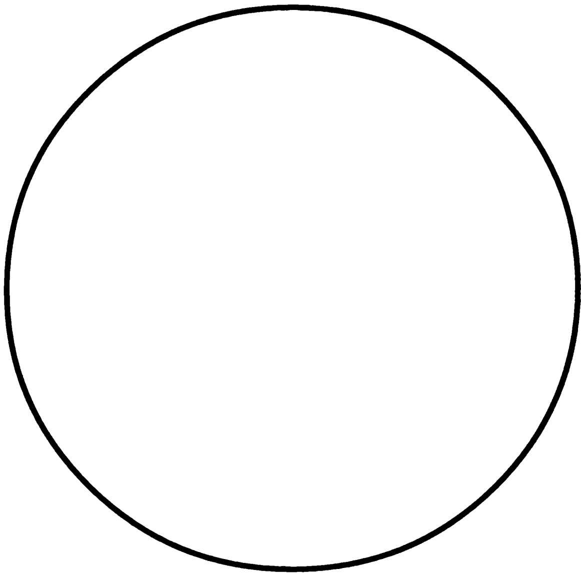
____

____

____

____

3.



4. Ar esate visiškai atsakingi? Kaip šis atsakomybės „pyragas“ veikia jūsų kaltės ar gėdos jausmus? Jeigu esate labiausiai atsakingi, ar galima padaryti ką nors, kas atlygintų žalą?

____

____

____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Tylos nutraukimas

Kai gėdą gaubia slaptumas, svarbu pasikalbėti su patikimu žmogumi apie tai, kas atsitiko. Žmonės dažnai tyli todėl, kad mano, jog paslapties atskleidimas baigsis pasmerkimu, kritika ar atmetimu. Visą gyvenimą paslaptį saugojusieji dažnai nustemba, kad juos palankiai vertina išpažintį išklausę žmonės. Palankumas prieštarauja numatytam atstūmimui, verčia iš naujo įvertinti paslapties svarbą.

Jeigu nėra tokių žmonių, kuriais galėtumėte visai pasitikėti, svarbu paslaptį atskleisti tiems, kuriais labiausiai pasitikite. Galima jiems pasakyti, kokį didelį nerimą kelia paslapties atskleidimas ir kaip sunku tai padaryti. Pasistenkite, kad pokalbiui užtektų laiko: kad pasakytumėte viską, ką norite, ir dar liktų laiko pašnekovo reakcijai aptarti.

Atleidimas sau

Jeigu esate geras žmogus, tai dar nereiškia, kad niekados nieko blogo nepadarysite. Klysta visi žmonės. Jeigu, gerai pasvarstę, darote išvadą, kad kai ką padarėte blogai, tuomet atleidimas sau kiek palengvins kaltės ar gėdos naštą.

Tobulų žmonių nėra. Kiekvienas iš mūsų vienaip ar kitaip esame pažeidę savo principus ar standartus. Jaučiame kaltę ar gėdą, jeigu manome, kad tai, ką padarėme, rodo, jog esame blogi. Bet pažeidimai nebūtinai liudija, kad esame blogi. Mūsų veiksmai galėjo būti susiję su tam tikra gyvenimo situacija ar ypatingu laikotarpiu.

Kai atleidžiame sau, keičiasi padaryto nusižengimo ar klaidos interpretacija. Mūsų supratimas gali pasikeisti nuo „Šią klaidą padariau, kadangi esu baisus žmogus“ į „Šią klaidą padariau tada, kai išgyvenau baisų savo gyvenimo momentą, kai visai nesirūpinau, kaip elgiuosi“ arba nuo „Mane skriaudė, nes buvau to verta“ į „Mane skriaudė, nes tėvai buvo pasileidę alkoholikai“. Atleisti sau – tai pripažinti savo netobulumą, klaidas ir apskritai save, koks esi. Atleisti sau – tai taip pat pripažinti, kad gyvenimas nebuvo vien klaidų ir pažeidimų virtinė, kad turime gerų ir blogų savybių, stiprybių ir silpnybių, pranašumų ir trūkumų.

Žalos atlyginimas

Jeigu padarėte žalą kitam asmeniui, svarbu atlyginti nuostolius. Prašymas kompensuoti tai, ką padarėte, gali būti svarbi gydymosi ir santykių taisymo sudedamoji dalis. Nuostolių atlyginimas – tai dar ir savo nusižengimo pripažinimas, turėjimas drąsos pažvelgti į akis įžeistam žmogui, prašymas dovanoti kaltę ir svarstymas, ką daryti norint atlyginti padarytą žalą.

12 SKYRIAUS SANTRAUKA

- Pyktį apibūdina raumenų įtampa, padažnėjęs širdies plakimas, pakilęs kraujospūdis, gynyba arba puolimas.
- Kognityvų pykčio komponentą sudaro supratimas, kad su mumis pasielgta neteisingai, arba manymas, kad kiti žmonės – skriaudikai arba nedorėliai.
- Pyktis svyruoja nuo nedidelio susierzinimo iki įtūžio.
- Veiksmingi pykčio suvaldymo metodai – tai kognityvioji pertvarka, pasiruošimas įvykiams, kai tikėtina, jog apims pyktis, vaizdinių kūrimas, ankstyvų įspėjamųjų pykčio ženklų atpažinimas, pertraukų skelbimas, atsparumo ugdymo pratybos ir porų terapija.
- Jaučiamės kalti, kai manome, kad pasielgėme blogai.
- Kaltę dažnai lydi mintys, kuriose yra žodžių „reikėjo“, „privalėjau“.
- Gėdos jausmas – tai supratimas, kad pasielgėme blogai, kad reikia tai slėpti, kad tai, ką padarėme, rodo, jog esame pasibaisėtini.
- Kaltės ir gėdos jausmai mažėja ar visai išnyksta, kai įvertiname padarytų veiksmų svarbą, savo asmeninę atsakomybę, liaujamės tylėti, atleidžiame sau ir atlyginame nuostolius.

EPILOGAS

Prie protingo kinų žvejo, žvejojusio pačiame prieplaukos pakraštyje, prisiartino išbadėjusi moteriškė. Žiūrėdama į pilną žuvų pintinę, moteris maldavo duoti keletą žuvelių. Kiek pagalvojęs, žvejys atsakė: „Neduosiu nė vienos žuvies, bet jeigu prisėsi prie manęs ir paimsi meškerę, išmokysiu tave žvejoti. Taigi būsi soti ne tik šiandien, bet išmoksi, kaip prasimaitinti visą likusį gyvenimą." Moteriškė pasinaudojo pasiūlymu ir niekados daugiau nebadavo.

Ši metafora sako, kad *Nuotaika paklūsta protui* gali jums padėti ir šiandien, ir ateityje. Kaip ir ta alkana moteriškė, jūs įgijote sugebėjimų, kurie gelbės jus visą gyvenimą.

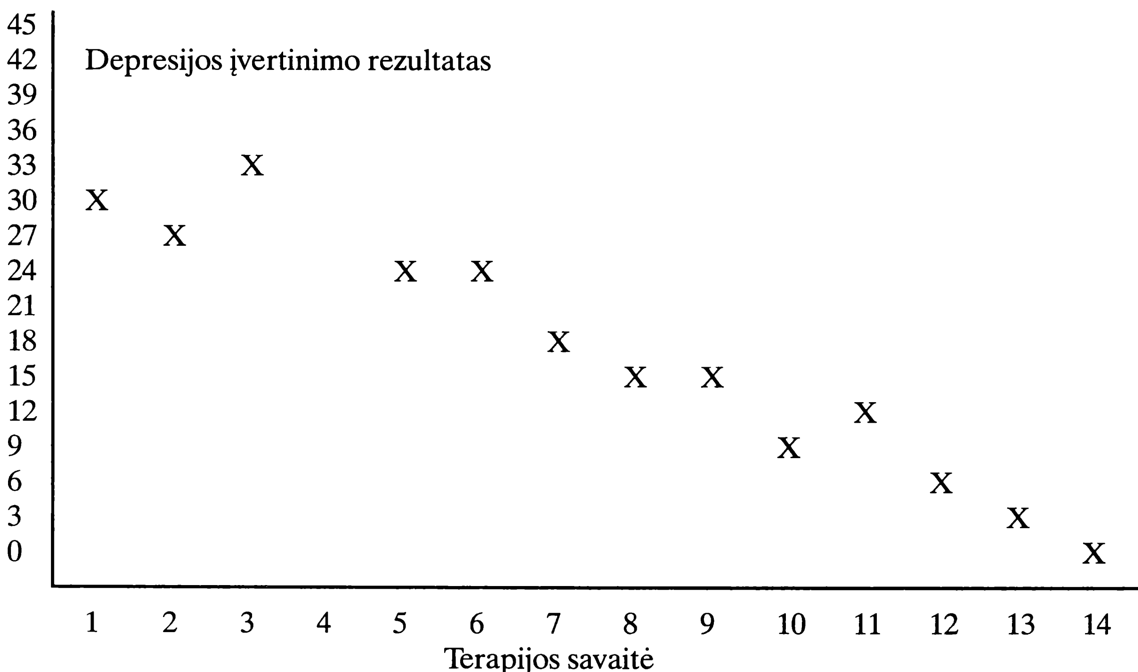
Skaitydami šią knygą, stebėjote, kaip gydėsi ir kokią pažangą darė Benas, Linda, Marisa ir Vikas. Epiloge sužinosite, kas tiems keturiems žmonėms nutiko vėliau.

BENAS: ***Kuo senyn, tuo geryn.***

Benas savo depresiją įveikė tikrindamas minčių teisingumą minčių registravimo lapuose ir eksperimentuodamas. Tai padėjo jam išmokti naujų bendravimo su vaikais ir vaikaičiais būdų. Kai terapija priartėjo prie pabaigos, Benas jutosi daug laimingesnis, vėl ėmė žaisti golfą su draugais, krapštėsi garaže, kartu su žmona Silvija prasimanydavo visokiausios veiklos. Be to, Benas su Silvija aptarinėdavo tai, kaip vienam iš jų mirus verstųsi kitas. Nors Benas tikėjosi, kad Silvija gyvens lygiai tiek kiek ir jis, Benas jausdavosi tikresnis žinodamas, kad galima išmokti džiaugtis gyvenimu net jei pirmoji mirtų žmona.

Benas džiaugėsi ir stebėjosi, kad nuotaika labai pasitaisė. Paskutinio terapijos seanso pabaigoje jis pašoko nuo kėdės, tvirtai paspaudė ranką terapeutui ir tarė: „Ačiū, daktare. Jūs man labai padėjote, o juk žinote, aš netikėjau, kad terapija padės." Beno terapeutas nusišypsojo ir atsakė: „Ką gi, čia jūsų nuopelnas. Kad gerai pasijustumėte, reikėjo sunkiai padirbėti."

Benas iš tikrųjų vargo. Beveik kasdien jis dėdavo tam tikrų pastangų, kad pasijustų geriau. Buvo dienų, kai nustatinėdavo jausmus ir mintis; buvo ir tokių, kai didindavo pozityvios veiklos krūvį arba eksperimentuodavo su naujais elgesio modeliais. Nors Benas dirbo nuosekliai, nuotaika vieną savaitę pagerėdavo, kitą – pablogėdavo. E.1 pav. matote Beno depresijos grafiką, sudarytą per terapijos laikotarpį.



E.1 pav. Beno savaitiniai depresijos įvertinimo rezultatai

Atkreipkite dėmesį į tai, kad Benui galėjo atrodyti, jog jis ketvirtą savaitę nedaro pažangos, nes tuomet depresijos įvertinimo rezultatai keitėsi mažiausiai. Bet ilgainiui Beno depresija sumažėjo, ypač po šeštos savaitės, kai jis ėmė naudotis minčių registravimo lapais. Net jeigu Beno depresijos rezultatai kartais kildavo ar stovėdavo vietoje, vis dėlto ilgainiui jis pasijuto geriau.

MARISA: ***Šiaip ar taip, atrodo, kad gyventi verta.***

Marisos depresijos grafikas rodo (E.2 pav.), kad jos nuotaika taisėsi visai kitaip negu Beno.

Marisos terapijos seansai truko keletą mėnesių, bet per tą laikotarpį depresija tai didėjo, tai mažėjo. Kai užeidavo itin sunkūs momentai (pvz., kai ją kritikavo darbe, kai prarado norą tęsti terapiją ir liovėsi pildyti minčių registravimo lapus), depresijos rodikliai kildavo (depresija stiprėjo). Kai Marisai geriau sekdavosi spręsti problemas, pildyti minčių registravimo lapus, eksperimentuoti, depresijos rodikliai krisdavo (depresija mažėjo).

Būdavo momentų, kai Marisos depresijos rodikliai būdavo tokie pat kaip terapijos pradžioje. Tik prašom atkreipti dėmesį, kad vėliau, paskutinėmis grafiko sudarymo savaitėmis, rodikliai dažniausiai būdavo žemi. Per pirmąsias dešimt savaičių Marisos depresijos rodikliai siekė per 30 ir išsilaikė septynias savaites. Per kitas dešimtį savaičių Marisos rodikliai siekė per 30, bet tokie išsilaikė tik keturias savaites. Dar per kitas dešimt savaičių rodikliai buvo pašokę per 30 tik vieną savaitę. Taigi, nors Marisa nesiliovė kovojusi su depresija mėnesių mėnesius, grafikas padėjo jai pastebėti, kad depresijos kupinų savaičių ėmė vis mažėti, kai ji pradėjo pildyti minčių registravimo lapus ir naudotis kitais išmoktais įgūdžiais.

Marisa jau daugiau kaip trejus metus naudojasi šioje knygoje aprašytais metodais. Tą ji daro pati, nors kartais užsuka pas terapeutą, kad šis padėtų jai išspręsti problemą, kai viena to padaryti nepajėgia. Per pastaruosius du su puse metų Marisa nė karto nebandė nusižudyti. Ji jau nesijaučia kalta dėl vaikystėje patirto žalojimo; to ji nesigėdija. Darbe jai sekasi, viršininkas ją gerai vertina. Antrasis Marisos vaikas įstojo į koledžą. Dabar, kai abu vaikai mokosi toliau nuo namų, Marisa persikraustė į mažesnį butą name su sodu. Taigi ji dabar truputį sodininkauja. Pirmą kartą gyvenime Marisa gyvena viena. Ji susidraugavo su keletu naujų žmonių, ateitis jai nebeatrodo niūri.

LINDA: ***Dažnai skraidau lėktuvu.***

Iš 8 skyriaus žinote, kad Linda sėkmingai įveikė panikos priepuolius ir baimę skraidyti lėktuvu. Sėkmę lėmė šie pagrindiniai žingsniai:

1. Linda nustatė ją gąsdinusius fizinius pojūčius (pvz., dažnas širdies plakimas) ir su tokiomis situacijomis susijusias katastrofos baimes (pvz., „tuoj prasidės širdies priepuolis“).
2. Terapeuto padedama, Linda sudarė alternatyvius šių pojūčių paaiškinimus (pvz., nerimas, susijaudinimas, kava).
3. Linda atliko daugelį eksperimentų ir šitaip surinko informacijos bei išmėgino, ar jos gyvenimo tikrovę labiau atitiko katastrofiški įsitikinimai, ar alternatyvūs paaiškinimai. Tie eksperimentai vyko terapeuto kabinete, vaizduotėje, namie ir lėktuvuose.

Laikui bėgant Linda įsitikino, kad jos fizinius pojūčius kursto nerimas, o ne fizinis pavojus. Ji išmoko daugelio strategijų nerimui mažinti ir ėmė jomis naudotis. Nuo terapijos pradžios praėjus keliems mėnesiams, ji jau skraidė be vargo.

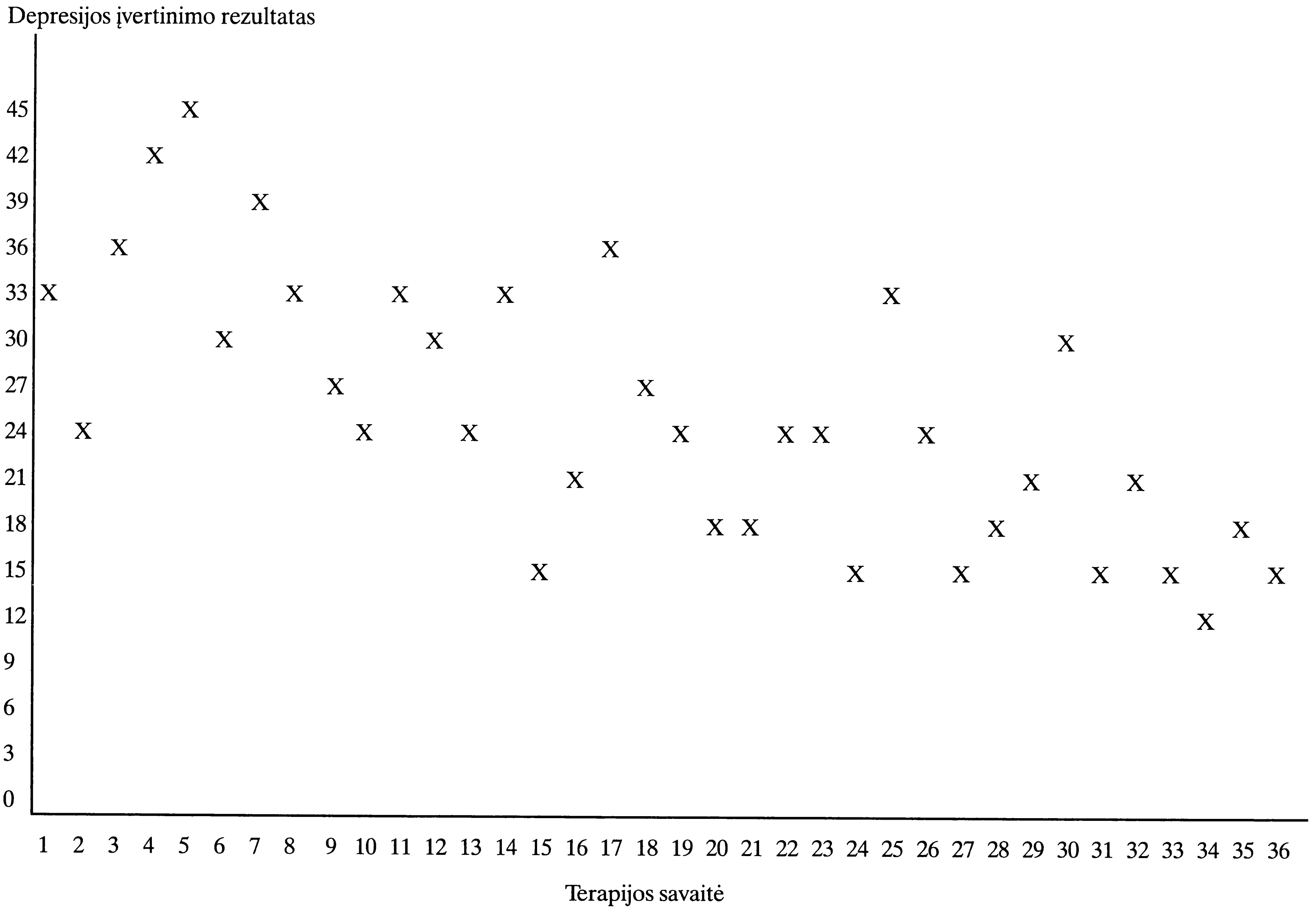
Linda neatsisakė tarnybinio paaukštinimo ir tapo regiono reikalų vedėja. Papildomiems naujo darbo sunkumams įveikti ji pasitelkdavo terapijos metu išmoktus įgūdžius, minčių ir jausmų nustatymo ir modifikavimo metodus.

VIKAS: ***Tobulas sprendimas – būti savo vietoj.***

Iš pradžių Vikas terapijos kursuose tikėjosi išmokti labiau pasitikėti savimi, geriau pasijusti ir ilgiau išsilaikyti be svaigalų. Ilgainiui Viko terapijos tikslai pasikeitė. Jis ir toliau siekė likti blaivas. Tačiau ėmė suprasti, kad jo santuoką ardė kitos bėdos: pyktis, depresija ir nerimas.

Vikas nagrinėjo kiekvieną jų iš eilės. Jis stūmėsi į priekį todėl, kad sunkiai dirbo, negailėjo pastangų. Nuolatinę pažangą sutrikdė tik du gėrimo epizodai ir suprastėjęs gyvenimas. Užpildęs maždaug 35 minčių registravimo lapus, Vikas išmoko nustatyti ir keisti savo disfunkcines mintis. Minčių registravimo lapai padėjo Vikui kontroliuoti troškimą gerti ir iki minimumo sumažinti pykčio protrūkius.

Įsitikinimų ir tikrovės nesutikimą Vikas tikrino pagrindinių įsitikinimų registravimo lapais (9.5 darbalapis), o įrodymus, patvirtinančius naują adekvatumo ir tikrovės atitikimo jausmą ir savivertę, registravo naujų pagrindinių įsitikinimų registravimo lapuose (9.6 darbalapis, E.3 ir E.4 pav.)



E.2 pav. Marisos savaitiniai depresijos įvertinimo rezultatai

PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS: *Esu neadekvatus*

Įrodymai arba patyrimai, rodantys, kad pagrindinis įsitikinimas nėra visą laiką 100 procentų teisingas.

1. *Vaikai mane myli.*
2. *Žmona mane myli.*
3. *Vaikai geri, ir aš iš dalies prie to prisidėjau.*
4. *Bažnyčioje turiu draugų, ten manęs neatstumia.*
5. *Kartais man atrodo, kad darbas sekasi.*
6. *Klientai mane mėgsta.*
7. *Sugebu išlaikyti daugumą senų klientų.*
8. *Ilgai ištveriu negėręs.*
9. *Vis geriau sekasi suvaldyti pykčio priepuolius.*
10. *Santykiai su Džude tampa artimesni ir geresni.*
11. *Didžiumą laiko esu geras tėvas.*
12. *Šeimininkas sako, kad apskritai sėkmingai dirbu pavestą darbą.*

E.3 pav. Viko pagrindinių įsitikinimų registravimo lapas

NAUJASIS ĮSITIKINIMAS: *Esu kompetentingas*

Faktai ir patirtis, patvirtinantys naujus įsitikinimus:

1. *Su dukra lankėmės koledže, kuriame ji ketina mokytis. Aš jai padėjau susipažinti ir užduoti klausimus. Ji man sakė, kad labai jai padėjau.*
2. *Sūnui padėjau atlikti gamtos mokslų užduotį. Už sūnų užduoties neatlikau, tik padėjau apgalvoti. Pagalba buvo veiksminga.*
3. *Džudė žavėjosi mano ištverme negerti.*
4. *Aną mėnesį pardaviau gaminių keturiems naujiems klientams.*
5. *Klebonas bažnyčioje prašė padėti surengti susitikimą su naujais bažnyčios nariais.*
6. *Kai antradienį apėmė noras gerti, vakare nuėjau į AA susirinkimą.*
7. *Mėnesio ataskaitas parengiau laiku.*
8. *Išlikau ramus, kai su Džude aptarinėjome išlaidas.*

E.4 pav. Viko naujų pagrindinių įsitikinimų registravimo lapas

Po antrojo gėrimo epizodo Vikas sėkmingai valdė norą gerti, ir gėrimas daugiau nesikartojo. Vikas tai aiškino šitaip: jis sugeba atpažinti ir pakeisti norą gerti lydinčias mintis ir įsitikinimus.

Vikas ir Džudė nutarė, kad jiems turėtų padėti porų terapija. Tos terapijos metu jie išmoko geriau bendrauti ir aiškiau reikšti jausmus. Dėl to Džudė ir Vikas galėjo tiksliau vienas kitą suprasti. Be to, terapija padėjo jiems labiau vienas kitu pasitikėti, nes pasitikėjimą nualino ilgus metus trukęs pyktis.

Terapijai artėjant į pabaigą, Vikas suprato, kad su savo bėdomis teks kovoti kasdien. Kad neatkristų, Vikas nutarė kiekvieną savaitę užpildyti po du minčių registravimo lapus. Jis taip pat nusprendė nesiliauti rinkti duomenis į naujo įsitikinimo registravimo lapą. Tai padės palaikyti naują savivertę ir adekvatumo jausmą, užuot stengusis siekti tobulybės. Vikas mano, kad šios strategijos ir metodai padeda jam atsispirti alkoholiui, išlaikyti darnią šeimą ir jaustis laimingesniam.

Knygos *Nuotaika paklūsta protui* prologe aprašyta, kaip moliuskas jį erzinantį svetimkūnį paverčia vertingu perlu. Tikimės, kad ši knyga padėjo jums išmokti, kaip gyvenimo dirgiklius ir problemas paversti naujomis jų įveikimo strategijomis ir pranašumais. Dabar jau geriau mokate įvertinti savo mintis, valdyti nuotaikas ir keisti savo gyvenimą. Tikimės, kad išsprendėte ir skaityti šią knygą jus paskatinusią problemą, o kartu įgijote įžvalgos, supratimo, įgūdžių ir mokėjimo versti pasitaikysiančius dirgiklius perlais.

PRIEDAI

Prieduose pateikiami darbalapių, su kuriais jau susipažinote skaitydami knygą, pavyzdžiai. Įgūdžių tobulinimui rekomenduojame pasidaryti šių darbalapių kopijas, o čia esančius palikti neužpildytus, kad ateityje bet kada vėl galėtumėte juos kopijuoti arba tiesiog nusibraižyti (red. pastaba).

7.2 DARBALAPIS: Minčių registravimas

MINČIŲ REGISTRAVIMAS

1. Situacija	2. Nuotaikos	3. Automatinės mintys (vaizdiniai)	4. Pačią svarbiausią mintį patvirtinantys įrodymai	5. Pačiai svarbiausiai minčiai prieštaraujantys įrodymai	6. Alternatyvios arba balansuotos mintys	7. Dabar įvertinkite nuotaikas
Su kuo buvai? Ką darei? Kada tai buvo? Kur buvai?	Kiekvieną nuotaiką apibūdinkite vienu žodžiu. Įvertinkite nuotaikos intensyvumą (0–100%).	**Atsakykite į kai kuriuos arba į visus klausimus:** Apie ką galvojau prieš pat užplūstant šiems jausmams? Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane? Ką tai sako apie mane, mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis? Kokios nuomonės apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems kelsiu? Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai? Kokie vaizdiniai ateina į galvą šioje situacijoje, ką prisimenu?	Trečioje skiltyje ratu apibrėžkite pačią svarbiausią mintį, kurią ketinate įrodyti. Surašykite šią išvadą patvirtinančius faktinius įrodymus. (Venkite skaityti kitų žmonių mintis ir interpretuoti faktus.)	Užduokite sau užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 40). Jie padės rasti svarbiausiai minčiai prieštaraujančių įrodymų.	Užduokite sau užuominų rėmeliuose surašytus klausimus (p. 56). Jie padės sudaryti alternatyvią arba balansuotą mintį. Užrašykite alternatyvią arba balansuotą mintį. Įvertinkite, kiek tikite kiekviena iš alternatyvių arba balansuotų minčių (0–100%).	Dar kartą pajuskite 2 skiltyje surašytus jausmus. Kiekvieno jausmo intensyvumą įvertinkite naudodamiesi 0–100% skale. Jeigu atsirado naujų jausmų, įvertinkite ir juos.

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood.* © 1995 The Guilford Press

8.1 DARBALAPIS: Bandymas

IŠMĖGINTINA MINTIS: ______________________________

____

____

Bandymas	**Numatymas**	**Galimos problemos**	**Šių problemų įveikimo strategijos**	**Bandymo rezultatas**	**Kiek rezultatas palaiko tikrinamą mintį? (0–100%)**

KO MANE IŠMOKĖ ŠIE BANDYMAI? ______________________________

____

____

____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind over Mood*
© 1995 The Guilford Press

8.2 DARBALAPIS: Veiksmų planas
TIKSLAS: ____________________

Veiksmų planas	Pradžios laikas	Galimos problemos	Problemų įveikimo strategijos	Pažanga

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

9.6 DARBALAPIS. Pagrindinių įsitikinimų registracijos lapas: alternatyvų pagrindinį įsitikinimą patvirtinančių įrodymų registravimas

Užrašykite alternatyvų pagrindinį įsitikinimą, atskleidžiantį 9.5 darbalapyje užfiksuotą patirtį. Paskui pradėkite registruoti naująjį pagrindinį įsitikinimą pagrindžiančius nedidelius įvykius ir faktus. Per keletą ateinančių mėnesių užsirašinėkite naująjį įsitikinimą patvirtinančius įrodymus.

Naujasis pagrindinis įsitikinimas: ______________________________

Naująjį įsitikinimą patvirtinantys įrodymai arba faktai:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________
11. ______________________________
12. ______________________________
13. ______________________________
14. ______________________________
15. ______________________________
16. ______________________________
17. ______________________________
18. ______________________________
19. ______________________________
20. ______________________________
21. ______________________________
22. ______________________________
23. ______________________________
24. ______________________________
25. ______________________________

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

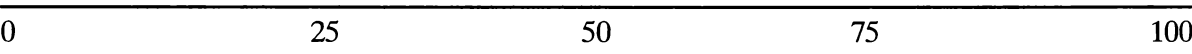
9.7 DARBALAPIS: Pasitikėjimo naujuoju pagrindiniu įsitikinimu vertinimas

9.7 darbalapio pirmoje eilutėje įrašykite tą naująjį pagrindinį įsitikinimą, kurį rašėte 9.6 darbalapyje. Paskui įrašykite datą. Ženklą „X" parašykite virš to skalės skaičiaus, kuris, jūsų manymu, labiausiai atitinka jūsų tikėjimo naujuoju įsitikinimu dydį. Kad pamatytumėte, kaip sekasi įtvirtinti naująjį pagrindinį įsitikinimą, jo vertę tikrinkite kas kelios savaitės.

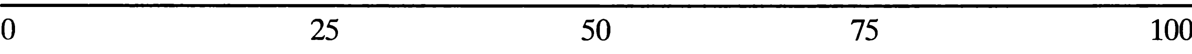
Naujasis pagrindinis įsitikinimas: ______________________________

Pasitikėjimo įsitikinimu vertinimas

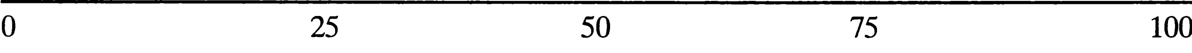
Data:____________



Data:____________



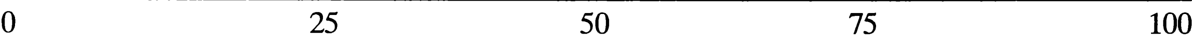
Data:____________



Data:____________



Data:____________



Data:____________



Data:____________



Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

9.8 DARBALAPIS. Asmeninių patyrimų vertinimas

Situacija:______________________________Įvertinsiu šią savybę:____________________

0 25 50 75 100

Situacija:______________________________Įvertinsiu šią savybę:____________________

0 25 50 75 100

Situacija:______________________________Įvertinsiu šią savybę:____________________

0 25 50 75 100

Situacija:______________________________Įvertinsiu šią savybę:____________________

0 25 50 75 100

Situacija:______________________________Įvertinsiu šią savybę:____________________

0 25 50 75 100

Situacija:______________________________Įvertinsiu šią savybę:____________________

0 25 50 75 100

Apibendrinimas: ____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

9.9 DARBALAPIS: Istorinis naujo pagrindinio įsitikinimo testas

NAUJAS PAGRINDINIS ĮSITIKINIMAS: ______________________________

Amžius	**Mano naują pagrindinį įsitikinimą atitinkantys patyrimai**
Gimimas–2	
3–5	
6–12	
13–18	
19–25	
26–35	
36–50	
51–65	
66+	

APIBENDRINIMAS: ______________________________

____

____

____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

10.1 DARBALAPIS: Depresijos simptomų sąrašas

Kiekviename punkte ratu apibrėžkite tą skaičių, kuris, jūsų manymu, geriausiai apibūdina tai, ką patyrėte praėjusią savaitę.

	Visai ne	Kartais	Dažnai	Beveik nuolat
1. Liūdna ar prislėgta nuotaika	0	1	2	3
2. Jaučiuosi kaltas	0	1	2	3
3. Irzli nuotaika	0	1	2	3
4. Mažiau domiuosi ar džiaugiuosi įprastine veikla	0	1	2	3
5. Šalinuosi ar vengiu žmonių	0	1	2	3
6. Sunkiau negu paprastai ką nors daryti	0	1	2	3
7. Laikau save netikusiu	0	1	2	3
8. Sunku susikaupti	0	1	2	3
9. Sunku apsispręsti	0	1	2	3
10. Mintys apie savižudybę	0	1	2	3
11. Vis sugrįžta mintys apie mirtį	0	1	2	3
12. Sėdžiu ir kuriu savižudybės planus	0	1	2	3
13. Menka savigarba	0	1	2	3
14. Ateitis beviltiška	0	1	2	3
15. Savikritiškos mintys	0	1	2	3
16. Nuovargis ar energijos praradimas	0	1	2	3
17. Ryškus svorio ar apetito sumažėjimas (nepainioti su specialios dietos sukeltu svorio mažėjimu)	0	1	2	3
18. Miego sutrikimai – miegas ilgesnis arba trumpesnis negu įprasta	0	1	2	3
19. Sumažėjęs seksualinis potraukis	0	1	2	3

Rezultatas (visų ratu apibrėžtų skaičių suma): ☐

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Depresijos simtomų sąrašo atsakymų lapas

Kiekvieną savaitę galite įrašyti atitinkamo simtomo balą. Rezultatą įrašykite į 10.2 darbalapį (p. 93).

Punktas	Punktas	Punktas	Punktas	Punktas
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.
11.	11.	11.	11.	11.
12.	12.	12.	12.	12.
13.	13.	13.	13.	13.
14.	14.	14.	14.	14.
15.	15.	15.	15.	15.
16.	16.	16.	16.	16.
17.	17.	17.	17.	17.
18.	18.	18.	18.	18.
19.	19.	19.	19.	19.
Iš viso	Iš viso	Iš viso	Iš viso	Iš viso
Data	Data	Data	Data	Data

10.4 DARBALAPIS: Veiklos stebėjimas – savaitinis veiklos planas

Kiekviename langelyje rašykite: (1) veiklos rūšį; (2) nuotaikos intensyvumo įvertinimą (0–100%). (Vertinu šios nuotaikos intensyvumą:______________)

Laikas	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KEVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
6 – 7 val.							
7 – 8 val.							
8 – 9 val.							
9 – 10 val.							
10 – 11 val.							
11 – 12 val.							
12 – 13 val.							
13 – 14 val.							
14 – 15 val.							

15 – 16 val.							
16 – 17 val.							
17– 18 val.							
18 – 19 val.							
19 – 20 val.							
20 – 21 val.							
21 – 22 val.							
22 – 23 val.							
23 – 24 val.							
24 – 01 val.							

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*. © 1995

11.1 DARBALAPIS: Nerimo simptomų sąrašas

Ties kiekvienu punktu ratu apibrėžkite tą skaičių, kuris, jūsų manymu, geriausiai atitinka nerimą, kurį patyrėte per pastarąją savaitę.

	Nė trupučio	Kartais	Dažnai	Beveik nuolat
1. Buvau nervingas	0	1	2	3
2. Dažnai nerimavau	0	1	2	3
3. Drebulys, trūkčiojimai, virpulys	0	1	2	3
4. Įtempti raumenys, raumenų skausmas, raumenų perštėjimas	0	1	2	3
5. Nenustygau vietoje	0	1	2	3
6. Greitai apimdavo nuovargis	0	1	2	3
7. Stigo oro	0	1	2	3
8. Greitai plakė širdies	0	1	2	3
9. Prakaitavau, nors nebuvo karšta	0	1	2	3
10. Džiūvo burna	0	1	2	3
11. Svaigo galva ar pynėsi mintys	0	1	2	3
12. Pykino, viduriavau, blogai veikė skrandis	0	1	2	3
13. Dažnai šlapinausi	0	1	2	3
14. Kaito veidas (pylė karštis), krėtė šaltis	0	1	2	3
15. Sunku nuryti arba „gumulas gerklėje“	0	1	2	3
16. Susijaudindavau ar nekantraudavau	0	1	2	3
17. Greitai išsigąsdavau	0	1	2	3
18. Sunkiai susikaupdavau	0	1	2	3
19. Sunkiai užmigdavau, dažnai prabusdavau	0	1	2	3
20. Irzlumas	0	1	2	3
21. Vengiau tų vietų, kuriose gali apimti nerimas	0	1	2	3
22. Dažnai pagalvodavau apie pavojų	0	1	2	3
23. Maniau, kad nesugebu įveikti sunkumų	0	1	2	3
24. Dažnai galvodavau, kad atsitiks kas nors baisaus	0	1	2	3

Rezultatas (ratu apibrėžtų įvertinimų suma) ☐

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*

© 1995 The Guilford Press

Nerimo simtomų sąrašo atsakymų lapas

Įrašykite simtomo įvertinimo reikšmę. Gautą balų sumą įrašykite į 11.2 darbalapį (p. 109).

Punktas	Punktas	Punktas	Punktas	Punktas
1. ______	1. ______	1. ______	1. ______	1. ______
2. ______	2. ______	2. ______	2. ______	2. ______
3. ______	3. ______	3. ______	3. ______	3. ______
4. ______	4. ______	4. ______	4. ______	4. ______
5. ______	5. ______	5. ______	5. ______	5. ______
6. ______	6. ______	6. ______	6. ______	6. ______
7. ______	7. ______	7. ______	7. ______	7. ______
8. ______	8. ______	8. ______	8. ______	8. ______
9. ______	9. ______	9. ______	9. ______	9. ______
10. ______	10. ______	10. ______	10. ______	10. ______
11. ______	11. ______	11. ______	11. ______	11. ______
12. ______	12. ______	12. ______	12. ______	12. ______
13. ______	13. ______	13. ______	13. ______	13. ______
14. ______	14. ______	14. ______	14. ______	14. ______
15. ______	15. ______	15. ______	15. ______	15. ______
16. ______	16. ______	16. ______	16. ______	16. ______
17. ______	17. ______	17. ______	17. ______	17. ______
18. ______	18. ______	18. ______	18. ______	18. ______
19. ______	19. ______	19. ______	19. ______	19. ______
20. ______	20. ______	20. ______	20. ______	20. ______
21. ______	21. ______	21. ______	21. ______	21. ______
22. ______	22. ______	22. ______	22. ______	22. ______
23. ______	23. ______	23. ______	23. ______	23. ______
24. ______	24. ______	24. ______	24. ______	24. ______
Iš viso______	Iš viso______	Iš viso______	Iš viso______	Iš viso______
Data______	Data______	Data______	Data______	Data______

12.2 DARBALAPIS: Kaip naudotis atsakomybės „pyragu" kaltei ar gėdai įvertinti

(1) Prisiminkite kokį nors blogą įvykį ar situaciją, už kurią, jūsų manymu, esate atsakingi (ir todėl jaučiatės kalti ar dėl to jums gėda). (2) Apačioje išvardykite visus žmones ir aplinkybes, galėjusius sukelti tuos nepageidaujamus padarinius. Sąrašo gale įrašykite save. (3) Pradėję nuo sąrašo pradžios, dalykite „pyragą" į gabalus. Kiekviename gabale įrašykite sąraše esančių žmonių vardus ar aplinkybes. Didesnius gabalus skirkite tiems asmenims ar aplinkybėms, kurie, jūsų manymu, labiau atsakingi už įvykį. (4) Kai baigsite, pažiūrėkite, kokia jūsų asmeninės atsakomybės dalis ir kiek atsakomybės dalijatės su kitais.

1. Kaltės ar gėdos jausmą sukėlęs blogas įvykis ar situacija:______________________________

2. Žmonės ar aplinkybės, galėjusios priartinti nepageidaujamą rezultatą:

____

____

____

____

____

____

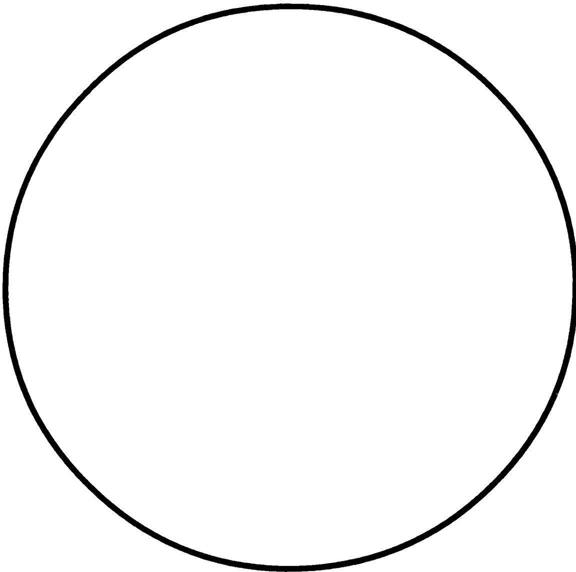
____

____

____

____

3.



4. Ar esate visiškai atsakingi? Kaip šis atsakomybės „pyragas" veikia jūsų kaltės ar gėdos jausmus? Jeigu esate labiausiai atsakingi, ar galima padaryti ką nors, kas atlygintų žalą?

____

____

____

Iš Dennis Greenberger ir Christine A. Padesky knygos *Mind Over Mood*
© 1995 The Guilford Press

Laiškas specialistams

Gerbiamas praktike,

Tyrimai rodo, kad kognityvioji terapija veiksmingai padeda išsivaduoti nuo daugybės psichologinių problemų, pavyzdžiui, depresijos, nerimo, pykčio, apetito sutrikimo, piktnaudžiavimo narkotikais ir bendravimo sunkumų. *Nuotaika paklūsta protui* – tai vadovėlis, aiškiai, žingsnis po žingsnio supažindinantis skaitytoją su kognityviosios terapijos pagrindais. Jo tikslas – padėti skaitytojams geriau suprasti savo problemas ir padedant terapeutui arba pačių jėgomis iš esmės pakeisti gyvenimą.

Jums, kaip gydytojams, knyga *Nuotaika paklūsta protui* gali padėti struktūruoti terapiją, įtvirtinti klientų įgytus įgūdžius, o pasibaigus terapijos laikotarpiui, tęsti terapinį mokymosi procesą. Išsamius darbalapius ir klausimynus turinti knyga skatina pacientus gydytis, kasdieniame gyvenime naudotis įgytais sugebėjimais. Pamokos išdėstytos sistemingai, kiekvieno naujo skyriaus medžiaga grindžiama prieš tai buvusių skyrių medžiaga. Knygos sandara, užuominų rėmeliai, neleidžiantys skaitytojui įstrigti ties keblesniu klausimu, padeda spręsti iškilusias problemas, sėkmingai naudojantis kognityviosios terapijos principais.

Knyga *Nuotaika paklūsta protui* galima naudotis dirbant su pavieniais žmonėmis, poromis ir grupėmis. Nustatant diagnozę, knygą tinka derinti su kognityviosios terapijos protokolais. Šis derinys padės klientams įgyti konkrečių pažinimo, išgyvenimų ir elgesio įgūdžių. Jeigu pageidausite dar efektyviau pasinaudoti šios knygos privalumais rekomendacijų teikimo ar klaidų paieškos srityje, siūlytume pagalbinę knygą *Nuotaika paklūsta protui: Praktiko vadovas*. Daugiau informacijos apie šią knygą rasite trečiajame viršelio puslapyje.

Ačiū, kad domitės knyga *Nuotaika paklūsta protui.* Tikimės, kad ji prisidės prie jūsų psichoterapinių paslaugų veiksmingumo.

Dennis Greenberger
Christine A. Padesky

Spaudė AB "Spauda", Laisvės pr. 60, Užs. 1151
2056 Vilnius, Lietuva.

Specialistų ir klientų dėmesiui !

NUOTAIKA PAKLŪSTA PROTUI: PRAKTIKO VADOVAS

Christine A. Padesky ir Dennis Greenberger

Nuotaika paklūsta protui: Praktiko vadovas padės specialistui nuosekliai naudoti knygą *Nuotaika paklūsta protui* praktinėje psichoterapinėje veikloje. Psichoterapeutas ras atsakymus į dažniausiai kylančius klausimus. *Praktiko vadovas* taikytinas labai įvairioms psichoterapijos reikmėms. Deja, kol kas ši knyga į lietuvių kalbą neišversta.

Knygą ***Clinician's Guide to Mind Over Mood*** galima gauti:
N.Y. and L.: The Guilford Press, 1995. –276 p.
ISBN 0–89862–821–0. Cat.# 2821. $ 18.95.
Guilford Publications, Inc.
Dept. 2 Z, 72 Spring Street,
New York, NY 10012, USA
Fax: (212) 966-6708

Turinys:



Universiteto g. 3, 903
Vilnius 2734
Tel. (8 22) 68 72 53
Fks. (8 22) 68 72 90
El. paštas spl@fsf.vu.lt
Interneto adresas:
http://www.psd.fsf.vu.lt

- **Psichologiniai, ergonominiai ir socialiniai tyrimai**
- **Socialinės ir psichologinės literatūros leidyba**
- **Psichologinio testavimo centras**
  Tel. (8 22) 68 72 55
- **Universiteto psichologinė konsultacija**
  Tel. (8 22) 68 72 54
  Konsultuojami asmenys, turintys psichologinių, profesijos pasirinkimo ar kitokių problemų: šeimos, suaugusieji, mokytojai, tėvai, moksleiviai, negalieji. Teikiama psichologinė pagalba vaikams, turintiems emocinių, vystymosi, bendravimo, mokymosi problemų; atliekami vaikų psichologiniai tyrimai.

NUOTAIKA PAKLŪSTA PROTUI

NUOTAIKA PAKLŪSTA PROTUI
PADĖS JUMS:

- Išmokti keisti problemų keliančias mintis
- Naudotis klausimynais, pagelbstinčiais nustatyti ir stebėti nuotaikų ir jausmų pokyčius
- Spręsti problemas ir imtis Jūsų gyvenimą bei santykius gerinančių veiksmų
- Tobulinti gebėjimus, kurie kelia Jums rūpesčių

BE TO:

- Knygoje pateikiami darbalapiai, pratimai ir klausimynai paskatins Jus pagrindines kognityviosios terapijos idėjas išmėginti praktiškai ir taip įtvirtinti savo minčių pažinimo ir nuotaikų valdymo įgūdžius
- Daug ką pažinti ir suprasti pagelbės knygoje pateikiami konkrečių žmonių gyvenimo ir pastangų įveikti savo problemas, remiantis knygoje pateikiama veiksmų programa, pavyzdžiai

APIE AUTORIUS



Dennis Greenberger, Ph. D.
Klinikos psichologas, Nerimo ir depresijos gydymo centro (Sant Ana, Kalifornija) direktorius ir Kalifornijos universiteto (Irvine) Medicinos koledžo klinikinės psichologijos dėstytojas. Kognityviosios terapijos programos stacionarui kūrėjas ir buvęs direktorius, kognityviosios terapijos seminarų organizatorius.



Christine A.Padesky, Ph. D.
Klinikos psichologė, Kognityviosios terapijos centro (Newport Beach, Kalifornija) direktorė, Kalifornijos universiteto (Irvine) Medicinos koledžo dėstytoja. Keturių knygų bendraautorė, tarptautiniu mastu žinoma kaip modernios kognityviosios terapijos mokytoja, vadovė ir praktikė.

ISBN 9986-9357-1-7